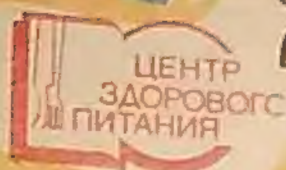


2

Л. ТРУШКИНА
В. МИХАЙЛОВ
Е. ТИМЧЕНКО



СЕРЬЕЗНО О ПИТАНИИ

Л. Трушкина
В. Михайлов
Е. Тимченко

Серьезно о питании

Часть II

МОСКВА
«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»
1989

ББК 36.997
Т 87

Трушкина Л. А., Михайлов В. С., Тимченко Е. Н.
Т 87 Серьезно о питании (II ч.) — М.: Мол. гвардия, 1989.

ISBN 5—235—01083—3

Брошюра является продолжением первой части книги «Серьезно о питании». В ней дается обзор основных продуктов питания, а также советы по правильному и экономному их использованию. В брошюре приведены рецепты блюд, в технологии приготовления которых используются новые методы. Брошюра рассчитана на широкого читателя.

ББК 36.997

ISBN 5—235—01083—3

СКАЗ О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Что такое продукты питания? Это не что иное, как преобразованная определенным образом солнечная энергия. Одной из сложившихся в природе систем является так называемая «пищевая система», включающая следующие звенья: солнечная энергия—растение—животное—человек. Но эта кормовая цепь мало эффективна. Коэффициент использования солнечной энергии для создания съедобных для человека и животных растений очень низок. Далее идет следующее звено — животное, мясо и другие продукты которого идут в пищу человека. Здесь потери еще больше. При синтезе белков мяса, молока и других животных продуктов КПД использования солнечной энергии еще ниже: он падает в 5 и более раз по сравнению с КПД при производстве продуктов растительного происхождения. Академик А. Н. Несмеянов подсчитал, что этот коэффициент ничтожно мал и равен 1/1 000 000. Он замечает, что «в природе от кормовой цепи человеку достаются какие-то крохи». Задача науки — резко увеличить этот коэффициент. Во-первых, за счет выведения таких сортов растений, которые содержали бы наибольшее количество белка, наиболее ценного по аминокислотному составу. Другой путь — увеличение производства белка, то есть резкое укорочение экологической цепи, устранение из нее лишних звеньев, то есть путь создания так называемой искусственной пищи. Академик А. Н. Несмеянов замечает, что, «видимо, пищевики будущего не станут проявлять упрямства: питать будут всем, что питательно», но «пища будущего» не другая — она такая же, но иначе добыта и приготовлена — проще, легче, экономнее, быстрее. Речь идет о том, чтобы хлеб добывать не на поле, а мясо — не на скотном дворе.

Кроме низкого КПД экологической цепи, положение усугубляется еще и тем, что слишком большие потери человечество имеет уже после, казалось бы, полученного продукта.

Так, потери всех видов продуктов питания составляют внушительную цифру. В таблице 1 представлены данные о потерях некоторых видов пищевых продуктов в процессе сбора, хранения, переработки.

Как видно из приведенных данных, потери многих пищевых продуктов составляют от 12 до 75% первоначальной массы. Снижение потерь на всех этапах производства, хранения, переработки — важная задача обеспечения населения полноценными продуктами питания.

Ученые мира уже приступили к реализации задачи по производству «искусственной пищи». Речь идет о получении пригодных для пищевых целей изолятов или концентратов белков из различных отходов пищевого производства. Ведутся усиленные работы по получению пригодных для пищевых целей белков микроорганизмов, прежде всего дрожжей. Источником биомасс

Таблица 1

Потери пищевых продуктов в процессе сбора, хранения, переработки

Продукты питания	Мировое производство в сезон 1962/63 г. (в млн. тонн)	Потери	
		млн. тонн	в % от первоначального количества
Пшеница	262,9	83,1	31,6
Рис	247,4	108,8	44,0
Кукуруза	217,5	163,1	75,0
Ячмень, овес, другие крупяные	185,8	125	67,3
Картофель	262,7	155	59,0
Фрукты	63,3	22,1	35,0
Лук и помидоры	25,5	3,2	12,5
Бобовые	32,6	17,2	53,0
Сахар	57,4	2,9	5,0
Масло растительное	19,3	0,2	1,0
Мясо	76,9	28,7	37,4
Рыба	42,4	18,5	43,7
Молоко	384,9	71,0	20,0

в данном случае могут служить непищевые источники: продукты нефтеперегонки, природный газ и другие.

В повседневной жизни человека используется для питания смесь белков растительного и животного происхождения. По данным Института питания АМН СССР, биологическая ценность белков пищи, потребляемых населением нашей страны, в настоящее время составляет в среднем около 70% биологической ценности идеального белка. Задача заключается в том, чтобы прежде всего за счет роста в питании советских людей продуктов животного происхождения добиться идеального соотношения всех аминокислот, входящих в состав белков.

Перед советской наукой стоят задачи по использованию в питании советских людей различных белков, полученных разнообразными путями. Но этому должны предшествовать серьезные работы по медико-биологическим исследованиям этих белков с целью определения их безвредности для организма человека, а также по их направленному комбинированию и созданию из них смесей, содержащих рациональную для человека композицию по аминокислотному составу.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Значение овощей, фруктов и ягод в питании человека в современных условиях возросло. Сейчас в связи с резким снижением мышечной активности и соответствующих суточных затрат энергии питание человека должно быть менее калорийным. Поэтому овощи и фрукты приобретают все большее значение в пре-

дупреждении избыточной массы тела населения, а также в профилактике и лечении некоторых, в том числе и сердечно-сосудистых, заболеваний. Едва найдется какой-нибудь другой продукт (или группа продуктов) питания, который мог бы заменить на длительное время овощи и фрукты, особенно в свежем виде.

Почему же овощи и фрукты так ценны для нашего питания, в чем заключается их незаменимое значение? Овощи и фрукты являются основным источником поступления в организм многих компонентов питания, которых нет в животных продуктах: витаминов растительного происхождения, некоторых минеральных веществ, пигментов, органических кислот, ароматических веществ и эфирных масел. Растения богаты грубыми волокнами: клетчаткой, полуклетчаткой, пектиновыми и протопектиновыми веществами. В последние годы грубые волокна заняли достойное место среди биологически активных веществ. Каких-то двадцать лет назад их неверно относили к балластным веществам, не нужным организму. Теперь доказано их решающее значение для профилактики многих заболеваний желудочно-кишечного тракта. Все эти вещества играют огромную роль в нормализации обмена веществ, нормальной жизнедеятельности организма.

Исключительно велика роль растений в профилактике и лечении многих заболеваний желудочно-кишечного тракта. Известный советский гигиенист профессор К. С. Петровский выразился так: «Нет овощей — нет нормального пищеварения». По его мнению, следует приступить к созданию новой, современной кулинарии овощного направления. Цель ее — разработка и создание таких рецептур блюд и кулинарных изделий, которые максимально удовлетворяли бы потребность организма во многих биологически активных веществах. По мнению многих советских и зарубежных исследователей, растения являются прекрасной добавкой ко многим продуктам животного происхождения.

По данным Института питания АМН СССР, суточное потребление человеком овощей, фруктов и ягод должно составлять около 500 граммов, а с картофелем около 800 граммов. Однако вряд ли найдется много людей, особенно в городах (процесс урбанизации — рост городов — будет продолжаться и в будущем), которые могли бы сказать, что потребляют такое количество растений.

Необходимо учесть, что повышенный уровень потребления овощей и фруктов обеспечивает наилучшее состояние микрофлоры кишечника, предохраняет самоотравление организма ядовитыми веществами, оказавшимися в кишечнике. Овощи обладают способностью возбуждать аппетит, стимулировать секреторную функцию слюнных желез и желез желудка, поджелудочной железы, улучшать желчеобразование и желчевыделение. Наиболее выраженным сокогонным действием обладают капуста, огурцы, свекла, а меньшим — морковь и другие овощи.

Выраженным сокогонным действием обладают овощи и фрук-

ты, богатые эфирными маслами. Поэтому на закуску рекомендуется подавать салаты, помидоры, огурцы, редис, заправленные соусами с луком, хреном, горчицей и другими пряно-вкусовыми растениями.

В сочетании с белковой пищей овощи оказывают более выраженный секреторный эффект, чем только белковые продукты в сочетании с различными крупами. Они также стимулируют секреторную функцию организма, снимают тормозящее влияние жира на секрецию желез желудка. При белково-овощной и углеводисто-овощной пище переваривающая способность желудочного сока значительно увеличивается. Следует иметь в виду, что неразбавленные соки из овощей и фруктов снижают секреторную функцию желудка (поэтому соки свежей капусты, а также картофеля применяются при лечении язвенной болезни желудка); разбавленные же соки обладают выраженным сокогонным действием. Сокогонное действие овощей, фруктов, ягод вызвано содержанием в них минеральных солей. Овощи оказывают влияние на желчеобразование печени. Одни из них являются слабыми стимуляторами (свекольный, капустный, брюквенный), другие же (соки редьки, репы, моркови) — сильными стимуляторами желчеобразования. При сочетании овощей с белками или углеводами количество желчи, поступающее в двенадцатиперстную кишку, меньше, чем при чисто белковой или углеводной пище. При сочетании овощей с жиром увеличивается образование желчи и поступление ее в двенадцатиперстную кишку.

Растительная пища является стимулятором панкреатической секреции. Стимулирующее действие разведенных овощных соков выше при сниженной кислотообразующей функции желудка и менее выражено при нормальной кислотности желудочного сока. Стимуляторами желчеобразования и секреции панкреатического сока являются неорганические соли и эфирные масла овощей и плодов.

Растения содержат 64—98% воды, целлюлозу, гемицеллюлозу, пектин, крахмал, ди- и моносахариды, азотистые вещества (белки), жиры, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную, бензойную, муравьиную), витамины С, РР, В, дубильные и красящие вещества, ферменты, фитонциды, минеральные вещества, различные биостимуляторы.

В богатом ассортименте биологически активных веществ растений особое место принадлежит эфирным маслам и ароматическим веществам. Эфирными маслами наиболее богаты цитрусовые, лук, чеснок, редис, редька, укроп, петрушка, сельдерей. Они оказывают раздражающее, дезинфицирующее действие на организм, усиливают действие пищеварительных соков, обладают мочегонным эффектом. Эфирные масла выделяются при дыхании и улучшают выделение слизи, оказывают местное противовоспалительное действие. Растения, богатые эфирными маслами, следует исключить из диеты при язвенной болезни желудка

и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, колитах, гепатите, холецистите, нефрите.

Фитонциды являются веществами растительного происхождения, обладают бактерицидным действием, стимулируют заживление ран. Некоторые фитонциды сохраняют свою устойчивость при длительном хранении, при воздействии высоких и низких температур, желудочного сока, слюны. Более 85% высших растений содержат фитонциды. Наиболее богаты фитонцидами апельсины, мандарины, лимоны, лук, чеснок, редька, хрен, красный перец, помидоры, морковь, сахарная свекла, яблоки (антоновка), кизил, клюква, черемуха, брусника, калина. Употребление овощей, фруктов и других растений, богатых фитонцидами, способствует освобождению от микробов полости рта и желудочно-кишечного тракта. Бактерицидные свойства растений используются при лечении многих заболеваний. Препараты чеснока — при дизентерии, фруктовые и овощные соки (апельсиновый, томатный) — при лечении инфицированных ран и хронических язв, лимонный сок — при воспалении глаз. Фитонцидные вещества различных растений очищают воздух. Растения, богатые фитонцидами, широко применяются при катарах верхних дыхательных путей, при воспалительных заболеваниях полости рта и с профилактической целью при эпидемиях гриппа.

Органические кислоты в растениях содержатся в широком ассортименте, наиболее часто — яблочная, лимонная кислоты, реже — щавелевая, винно-каменная, бензойная и другие. Яблочной кислотой богаты яблоки, лимонной — цитрусовые, винно-каменной — виноград, щавелевой — щавель, ревень, инжир. Бензойная кислота содержится в бруснике, клюкве. Она обладает бактерицидным действием. Органические кислоты усиливают секреторную функцию поджелудочной железы и улучшают двигательную активность кишечника (перистальтику).

Дубильные вещества широко распространены в растениях. Они придают им вяжущий, терпкий вкус (айва, черника, кизил). После замораживания количество дубильных веществ в растениях уменьшается (идет процесс их разрушения). Дубильные вещества замедляют двигательную функцию кишечника, способствуют нормализации стула при поносах, обладают местным противовоспалительным действием.

Свекла и морковь издавна известны своими целительными свойствами. Особенно полезны оба корнеплода в сыром виде. В предприятиях общественного питания салат из сырой моркови можно встретить, а вот салат из сырой свеклы никогда. На кухнях морковь и особенно свекла варятся очень долго — от 40 до 120 мин. (кстати, варка овощей на этих предприятиях вообще не нормирована). Отвары после варки моркови и свеклы обычно выливаются в канализацию. А следовало бы подумать об их высоких целительных достоинствах и относиться к ним по-хозяйски.

Капуста — очень важный продукт питания. Археологические раскопки показали, что капуста пользовалась популярностью уже в глубокой древности. Русская же кухня вообще немыслима без капусты.

Современные научные данные позволяют отнести капусту к продуктам высокой пищевой ценности. Главное в ней — витамины и их удивительная способность сохраняться в квашеной капусте в течение 7—8 месяцев. В капусте содержатся также и другие ценные вещества. К ним, в частности, относится тартроновая кислота, значение которой в том, что она препятствует превращению углеводов в жиры; к сожалению, это ее свойство утрачивается при тепловой обработке продукта. Поэтому тем, кто хочет похудеть, полезно употреблять разнообразные салаты из сырой и квашеной капусты. А сравнительно недавно в капусте был открыт витамин U (от латинского слова «улькус» — язва), оказывающий целебное воздействие на язву, и теперь сырой капустный сок применяют при лечении язвы желудка. Следует сказать и о кочерыжке, которая обладает всеми капустными достоинствами, а в понимании крестьянских детей всегда была лакомством. Когда в крестьянском хозяйстве на зиму рубили капусту, то кочерыжки в большом количестве поедались детьми и взрослыми. А кое-где их даже заготавливали впрок. Но нынешние кулинарные книги уготовили ей печальную судьбу — мы тщательно вырезаем кочерыжку и выбрасываем ее в ведро. Стоит ли продолжать это делать? Кочерыжка содержит витамина С на 70% больше, чем листья. Кроме того, в ней много клетчатки, пектиновых веществ, достоинства которых мы уже описывали.

Особое внимание следует обратить на квашеную капусту. Она не уступает свежей по пищевой ценности, правда, в ней несколько меньше витамина С, но зато он дольше сохраняется при хранении, и, кроме того, квашеная капуста содержит дополнительные биостимуляторы, целый комплекс органических кислот, среди которых лидирует молочная кислота, выполняющая функции санитара для организма. Она подавляет деятельность гнилостных микроорганизмов в кишечнике. Промывая и отжимая капусту от рассола, чему нас учат некоторые кулинарные книги, мы удаляем вместе с ним целый комплекс полезных растворимых веществ. Свежую и квашеную капусту можно смело вводить в меню в качестве постоянного компонента.

Из клубнеплодов в нашей стране наиболее распространен картофель, который называют вторым хлебом, хотя по пищевой ценности он значительно уступает хлебу. Содержание белков в картофеле составляет лишь 2%. Количество липидов в нем тоже небольшое — 0,4%. Основными жирными кислотами в липидах картофеля являются олеиновая (48%), линолевая (24%) и пальмитиновая (21%). Содержание углеводов в картофеле составляет 19,7%, из которых основная масса (18,2%) приходится на долю крахмала. Кроме последнего, в картофеле присутствуют в не-

больших количествах сахароза, глюкоза, фруктоза, целлюлоза, пектин, гемицеллюлоза, а также яблочная, лимонная и щавелевая кислоты. Из витаминов картофель наиболее богат витамином С (20 мг на 100 г съедобной части продукта), в меньших количествах картофель содержит ниацин, пантотеновую кислоту, витамин B_6, тиамин, рибофлавин, фолацин, витамин Е. Картофель очень богат калием (568 мг на 100 г продукта), тогда как хлора, фосфора, серы, натрия, магния, кальция в нем содержится немного. В картофеле представлен широкий спектр микроэлементов, в нем присутствуют (в убывающем порядке) железо, алюминий, рубидий, цинк, марганец, йод, кобальт, никель.

В литературе имеются сведения о том, что настой цветков картофеля снижает кровяное давление и возбуждает дыхание. Сок, выжатый из клубней сырого картофеля, рекомендуется при гастрите и язвенной болезни с повышенной кислотностью, при головных болях. В народной медицине при заболевании дыхательных путей рекомендуется вдыхать пары картофеля, сваренного в «мундире». Кашицу натертого свежего картофеля накладывают на кожу при экземе и некоторых других кожных заболеваниях. Картофель богат солями калия, и его рекомендуется применять при разгрузочных днях в печеном виде для лечения сердечной недостаточности, гипертонической болезни, атеросклероза с целью улучшения деятельности сердца и увеличения количества выделяемой мочи.

Клубни картофеля следует как можно меньше подвергать тепловой обработке. Недопустимо сливать картофельный отвар, так как при этом мы теряем ценные биологически активные вещества, перешедшие из картофеля в воду в процессе варки. Отвар полезно употреблять для приготовления других блюд, овощных и мясных.

Фрукты и ягоды по своей пищевой ценности близки к овощам. Они так же, как и овощи, содержат незначительное количество белков и липидов, являются носителями преимущественно витаминов, минеральных веществ и растительных волокон. Однако в отличие от большинства овощей во фруктах содержится существенное количество усвояемых углеводов в виде моно- и дисахаридов и чаще всего в виде фруктозы. Содержание витамина С во фруктах и ягодах превышает его достаточно высокое содержание в овощах. Например, в шиповнике количество витамина С составляет 470 мг на 100 г продукта, в черной смородине — 200, в облепихе — 200, землянике — 60, апельсине — 60 мг. В ягодах и фруктах так же, как и в овощах, доминирующим микроэлементом является калий, и его содержание на порядок превышает содержание натрия.

К сожалению, в настоящее время, особенно в городах, используется узкий ассортимент овощей для приготовления пищи, а некоторые даже не знают многих видов овощей и что можно из них приготовить (например, некоторые виды капусты: кольраби,

савойская, брюссельская, а также брюква, турнепс и т. д.). Многие дети не знают, что такое репа, а это был первый продукт на столе крестьянина, из нее готовилось множество простых блюд. Кто не знает пословицу: «Проще пареной репы».

Мы расточительно подходим к овощам, разделяя их на съедобную и несъедобную части. Почему-то укоренилось представление, что у редиса, репы, моркови, свеклы съедобной частью является только корнеплод, а ботва выбрасывается. Вам, конечно, приходилось наблюдать картину, как покупатели в овощных магазинах безжалостно отрывают ботву у ранних овощей, тогда как корнеплод еще совсем маленький, а ботва сочная, кустистая и большая, а главное, содержит ценные пищевые вещества, порой даже в больших количествах, чем сам корнеплод. Ведь мы используем корни и листья петрушки, хрена! Например, листья цветной капусты составляют 60—70% всей массы капусты, а соцветие — всего 30—40%, но листья обламывают и выбрасывают, а оставляют только соцветия.

Кроме того, листья (ботва) овощей содержат большое количество балластных веществ: пектина и клетчатки, которые так необходимы, особенно современному человеку, ведь его окружает море очищенных от балластных веществ рафинированных продуктов. Балластные вещества, как мы уже упоминали, улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют ликвидации застойных явлений в кишечнике. Обнаружена обратная зависимость между их содержанием в пище и частотой возникновения рака толстого кишечника.

Человечество очень расточительно подходило к природе, брало у нее то, что не требовало особых усилий, безжалостно выбрасывая все, что не пришлось по вкусу или нуждалось в дополнительных усилиях. Но нельзя же проходить мимо дополнительных пищевых ресурсов. Поэтому нам необходимо посмотреть, что еще находится в кладовой природы, и взять у нее то, чем раньше пренебрегали.

Разумеется, мы не призываем питаться только дикорастущими растениями или ботвой, но, включив в рацион немного таких «сорняков», можно в существенной мере обеспечить потребности организма в витаминах, минеральных веществах, в некоторой степени — углеводах. Хотелось бы отметить, что многие овощеводческие хозяйства настолько специализированы, что не держат скот, поэтому ценная ботва овощей не попадает ни на стол населения, ни скоту, ее просто выбрасывают.

Приведем химический состав листьев, корнеплодов, зелени дикорастущих растений (таблица 2). Из таблицы видно, что многие виды ботвы (листья) содержат больше витаминов, чем корнеплоды (свекла, редис, репа, редька). Чемпионом по содержанию витамина С можно назвать лебеду, крапиву. Сорняки, а такие полезные!

ЛИСТЬЯ РЕПЫ, РЕДЬКИ, БРЮКВЫ

В листьях репы витамина С содержится около 140 мг%, то есть примерно в три раза больше, чем в капусте. В листьях репы, редьки, брюквы найдены белки (до 2%), клетчатка, пектиновые вещества, около 2% минеральных веществ. Листья обладают фитонцидным действием, в них присутствуют гликозиды, придающие им легкую горечь.

Таблица 2

Сравнительная таблица химического состава овощей и съедобных дикорастущих

Вид продукта	Химический состав (в г на 100 г продукта)				Содержание витаминов (в мг на 100 г продукта)			
	вода	белки	клетчатка	минеральные вещества	каротин	C	E	B_1
Свекла	86,5	1,5	0,9	1,0	0,01	10	0,14	0,55
Листья свеклы	89,0	2,4	1,6	2,0	7,5	63	—	—
Морковь	88,5	1,3	1,2	1,0	9,0	5,0	0,63	0,12
Листья моркови	81,2	3,4	2,4	2,8	8,3	76,0	—	—
Редька	93,0	1,2	2,5	0,6	0,02	29,0	—	0,50
Листья редьки	87,0	1,4	1,6	1,4	—	104,0	—	—
Редис	93,0	1,2	2,3	0,6	—	25,0	—	0,1
Листья редиса	93,3	1,2	0,8	0,8	—	104,0	—	—
Репа	93,0	1,2	2,3	0,6	—	25,0	—	0,1
Листья репы	90,7	1,1	1,1	0,8	8,7	143,0	—	—
Брюква	93,0	1,2	2,0	0,8	0,05	30,0	—	[illegible]
Листья брюквы	88,1	2,2	1,5	2,1	8,94	101,0	—	—
Зелень петрушки	85,0	3,7	1,4	1,7	10,0	100,0	—	—
Корень петрушки	90,0	1,1	1,6	1,0	0,01	35,0	—	—
Капуста белокочанная	90,0	1,8	1,0	0,7	0,06	60,0	0,1	[illegible]
Кочерыжка	87,4	1,9	1,3	0,9	0,05	82,0	—	—
Щавель	90,4	2,9	0,6	1,5	5,0	35,0	—	—
Шпинат	93,3	2,3	0,5	1,6	10,0	28,0	—	—
Крапива	82,2	5,5	1,9	2,3	5,2	207,0	—	—
Лебеда	90,6	3,4	0,7	2,0	8,1	135,0	—	—

Листья можно использовать как небольшую добавку [illegible]гим блюдам, особенно весной и ранним летом, когда корнеплоды имеют небольшие размеры, а листья нежные, сочные, [illegible] и по массе во много раз превосходят массу корнеплодов. Для использования в пищу листья перебирают, удаляют [illegible] побуревшие. Отобранные листья мелко рубят после того, как их тщательно промыли. Подготовленные листья добавляют, например, в похлебки. Для этого отварной картофель отделяют от отвара, в него добавляют листья, быстро доводят до кипения, заправляют сметаной, кислым молоком или майонезом и подаю-

к столу похлебку вместе с отварным картофелем. Такой способ дает возможность использовать ценные овощные отвары для приготовления похлебок.

Листья репы, редьки, брюквы рекомендуется засаливать вместе с капустой, свеклой, репой, брюквой. С этой целью слои капусты перекладывают слоями промытых и перебранных листьев. Укладку производят так, чтобы первый (от дна) и последний слои были из листьев. Подготовленные овощи заливают 7%-ным раствором соли (на 1 л кипяченой воды добавляют 70 г соли) так, чтобы верхний слой овощей и листьев был покрыт жидкостью.

Начинать сбор листьев репы можно только в конце лета. Обрезать их желательно постепенно, начиная с листьев крайних двух рядов, но если развитие листьев окажется пышным, то срезать можно раньше. Для урожая считается невредным, если постепенно срезать за две недели до уборки все листья при условии, если оставить над корнем 6—8 листовых черешков.

Листья редиса — ценный пищевой продукт. Часто по незнанию они не используются в пищу. А использовать их нужно, особенно весной, когда редис начинает поступать в продажу с зелеными, кустистыми листьями, по массе в несколько раз превышающими редис. В листьях найдены белки, минеральные вещества. Много в них грубых волокон (клетчатки, пектиновых веществ, протопектина). Листья содержат ферменты, органические кислоты. По содержанию витамина С (около 100 мг%) листья превосходят редис в несколько раз (таблица 2).

Даже в сыром виде листья редиса имеют нежный вкус. Для использования в пищу их перебирают, тщательно промывают, мелко рубят и добавляют в кушанья, как сельдерей, петрушку, укроп; можно рекомендовать их смесь. Как уже говорилось выше, при тепловой обработке часть биологически активных веществ (витамины) разрушается, поэтому варить листья необходимо быстро, не более минуты. Для приготовления похлебок, например, подготовленные листья добавляют в бульон, в воду или овощной отвар, быстро доводят до кипения и сразу же подают на стол. Заправляют любыми приправами по вкусу.

Листья столовой свеклы можно использовать в пищу с ранней весны до глубокой осени. В народной кухне из них готовили ботвинью (от слова «ботва»). Листья свеклы — хорошая добавка к столу. Они содержат ценные вещества — минеральные соли, витамины, пигменты, органические кислоты. По содержанию витамина С, например, листья превосходят свеклу столовую в несколько раз (таблица 2). Нужно учесть, что листья (стебли и верхняя часть) весной по массе превосходят корнеплоды. Листья свеклы сочные, нежные, по вкусу сладковато-кисловатые. Их можно рекомендовать как добавку к овощным салатам, супам. В листьях имеется фолиевая кислота, грубые волокна. Их можно рекомендовать в питании пожилых, для тех, кто хочет поху-

деть, так как калорийность листьев незначительна. Листья можно использовать для приготовления холодных похлебок, отваров, особенно это важно в жаркую погоду, а также в качестве гарниров или как добавку к овощным блюдам.

Листья перебирают, удаляют загнившие, потемневшие экземпляры. Листья моют, мелко рубят вместе со стеблями, заливают горячей соленой водой, быстро доводят до кипения и охлаждают в отваре. Похлебку едят в холодном виде, заправляя сметаной или майонезом. Можно приготовить и овощной отвар; с этой целью листья заливают горячей водой, доводят до кипения, настаивают без нагревания с закрытой крышкой 5—8 минут. Затем отвар сливают и охлаждают, а листья добавляют в салаты или используют как гарнир.

ПРЯНОСТИ

Пряности — это вкусовые вещества, которые прибавляют в пище для сообщения ей приятного запаха, вкуса. Европа узнала о пряностях во времена великих географических открытий, когда корабли португальцев, испанцев открывали новые земли. Стоили пряности баснословно дорого. Например, экспедиция Магеллана после трудного кругосветного путешествия возвратилась на родину, имея всего один корабль с больным экипажем. Но в трюмах его были пряности. После продажи их все затраты на экспедицию были оправданы. По древним источникам (папирусам, летописям, высказываниям древних историков — Геродота, Плиния Старшего, Ксенофонта), пряности пользовались большим спросом в Греции, Риме, Египте. Стоимость их и тогда была огромной. Часто превышала стоимость золота. Пряности были доступны только богатым людям и использовались для приготовления изысканных блюд.

Все пряности растительного происхождения. Наиболее известные во всем мире пряности бадьян, ваниль, имбирь, кардамон, гвоздика, корица, лавровый лист, мускатный орех, перец (черный, белый душистый, стручковый), цедра (апельсиновая, мандариновая, лимонная), шафран, анис, базилик, иссоп, тмин, кориандр, майоран, мята, тимьян, укроп, петрушка, сельдерей, чабер, пастернак, шалфей. Особенно большое значение имеют пряности как добавка в блюда из овощей и фруктов, ягод, грибов, молочных продуктов, яиц. В силу специфических свойств пряности используются в малых дозах, часто в измельченном виде или в виде тонкого порошка, а иногда (соления, мочения, маринования) в натуральном виде — горошек, стручок, плод. С целью сохранения специфического вкуса и аромата пряности рекомендуется добавлять в конце приготовления, а чаще всего тогда, когда блюда подаются на стол.

Многие народы использовали пряности для приготовления различных мучных кондитерских изделий: тортов, пирожных, кек-

ков, пряников, печенья. Именно в них проявляется богатый вкусовой, пряный ансамбль. Причем изделия из теста длительное время сохраняют специфический вкус и аромат пряностей.

Пряности не только придают вкус, аромат готовым кулинарным изделиям, но они воздействуют на слизистую желудка и кишечника, способствуя выделению пищеварительных соков. Действующим началом их являются эфирные масла, гликозиды, алкалоиды, органические кислоты, флавоноиды, дубильные и красящие вещества, минеральные вещества, витамины.

Пряности в кулинарии используют с различными целями:

— подчеркнуть специфические качества продуктов;

— придать готовому изделию аромат, хорошо сочетающийся с входящими в блюдо продуктами;

— замаскировать нежелательные запахи натурального продукта (например, специфический запах морской рыбы);

— изменить или усилить внешний вид изделия (цвет, консистенцию);

— повысить сохранность продукта и увеличить его сроки хранения;

— способствовать лучшему восприятию пищи и тем самым повысить ее пищевую ценность;

— обогатить готовое блюдо биологически активными веществами, которыми так богаты пряности;

— разнообразить ассортимент кулинарных изделий (особенно зимой) за счет различных комбинаций добавки пряностей.

Используя пряности, нужно помнить, что добавлять их в кушанье нужно осторожно, в малых дозах.

ПРИПРАВЫ

К ним относят горчицу, хрен, маслины, каперсы, чеснок, лук, пищевые кислоты, соль.

Столовую горчицу вырабатывают из обезжиренных семян растения горчицы. Для приготовления столовой горчицы порошок ее смешивают с небольшим количеством теплой кипяченой воды, тщательно перемешивают массу, чтобы не было комочков, добавляют соль, сахар (по вкусу), растительное масло, уксус или лимонную кислоту. Дают настояться несколько часов и используют горчицу как приправу. Только разбавляя порошок теплой водой, можно получить характерный жгуче-остро-пряный вкус горчичной приправы. Горчицу используют для заправки салатов, винегретов, добавляют в супы, окрошки, солянки.

Хрен — широко распространенное в нашей стране растение. В пищу используют корни в тертом виде, раздельно или вместе с лимонной кислотой, сахаром, солью, растительным маслом. Хрен подается ко многим закускам, особенно жирным.

Маслины (оливки) в нашей стране не произрастают. В свежем виде используют для гарниров, так как в них содержится 3% белка и 25—38% жиров. Последние в основном состоят из

мононенасыщенных (олеиновая кислота) и насыщенных жирных кислот. В связи с этим оливковое масло — ценный пищевой продукт. Его широко используют в диетическом питании. Оно не имеет специфического вкуса, аромата (по сравнению с подсолнечным).

Каперсы — плоды кустарника. Их употребляют в маринованном или соленом виде, как острую приправу к соусам, салатам, солянкам. Они придают готовым блюдам остро-пряный вкус и аромат.

Чеснок — признанная приправа, используемая во многих странах мира. Чеснок известен более 6000 лет. Его находят в саркофагах пирамид. Древние римляне считали, что чесночный запах придает боевой дух солдатам. Древнерусские источники также рекомендовали чеснок от заболеваний и как мощное укрепляющее средство. Великий врач средневековья Авиценна советовал употреблять чеснок от многих болезней.

В чесноке найдены вещества, губительно действующие на микроорганизмы и бактерии. Профессор В. П. Токин назвал их фитонцидами. В их сложный (до сих пор до конца не изученный) химический состав входит аллиловое масло и другие соединения, обладающие губительным действием на болезнетворные микробы и бактерии. Поэтому чеснок нашел широкое применение для консервирования. Чеснок повышает аппетит, способствует лучшему перевариванию пищи, дезинфицирует желудочно-кишечный тракт, полость рта.

Во многих районах СССР распространен дикий чеснок — черемша, или медвежий лук.

В заключение необходимо добавить, что пищевая ценность пряностей и приправ изучена недостаточно. Тот факт, что пряности и приправы повышают аппетит, свидетельствует об их важной роли в процессах пищеварения. Однако в данном случае не должно быть одностороннего подхода. Пряности и приправы должны использоваться как дополнение к основным продуктам питания, а не становиться помощником для приготовления изысканных, дорогих, престижных блюд.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Наряду с овощами наиболее ценными пищевыми продуктами, которые должны быть составной частью рациона людей всех возрастов — от малого до старого, являются молоко и молочные продукты.

Молоко — это биологическая жидкость, синтезируемая молочной железой из веществ-предшественников, поглощенных из крови. В результате сложнейшего процесса синтеза, в котором участвуют все системы, органы и ткани живого организма, образуется молоко. Ученые установили, что для образования одного объема молока требуется извлечь предшественники из 400 (!) объемов плазмы крови, проходящей через молочную железу.

Это значит, что для получения 10 литров молока от коровы надо, чтобы через ее вымя прошло более 4 тонн крови!

Согласно рекомендациям Института питания АМН СССР, человек должен одну треть своего пищевого рациона покрывать за счет молока и молочных продуктов, то есть 1000 ккал средней суточной потребности человека в пище, составляющей около 3000 ккал.

Вот как выглядит суточный молочный рацион взрослого человека (в г): молоко — 500, масло — 15, сыр — 18, творог — 20, сметана и сливки — 18, сухое и сгущенное молоко — 11. Всего же за сутки в пересчете на цельное молоко — 1,5 кг, а в год — 500 кг.

Что же представляет из себя эта желтовато-белая, приятная на вкус, слегка сладковатая, с неповторимым ароматом жидкость? Почему молоко является самым полноценным продуктом питания? Высокая питательная ценность молока обусловлена его химическим составом и высокой степенью перевариваемости (на 95—98%) всех входящих в него органических веществ.

Когда мы говорим о молоке, то имеем в виду обычно коровье молоко. В нем содержится около 300 различных сложных по химическому составу веществ, многие из которых природа не повторила ни в одном из других продуктов. Компоненты молока находятся в нем во взаимосвязанном состоянии и в соотношении, наиболее отвечающем потребностям организма человека.

Главными из питательных составных частей молока являются: жир — 3,8%, белки — 3,3 (казеин — 2,7, альбумин — 0,4 и глобулин — 0,1), молочный сахар — 4,7 и минеральные вещества — 0,7%.

Особую ценность представляют, конечно, белки молока, так как содержат в себе все 20 аминокислот, из которых большинство незаменимые. Установлено, что литр молока или полученные из него продукты — кефир, творог, простокваша — содержит в себе почти половину суточной потребности взрослого человека в незаменимых аминокислотах. Белки молока считаются наиболее полноценными белковыми соединениями и хорошо усваиваются организмом человека (на 98%), то есть практически полностью. Кроме того, эти белки ценны тем, что, будучи добавленными в другие продукты, они значительно повышают усвояемость последних. Если вы, например, едите гречневую кашу с молоком, то белки, содержащиеся в гречневой крупе, усваиваются организмом значительно полнее. То же происходит и с другими продуктами: с другими крупами, с картофелем, макаронами, с хлебом.

Среди незаменимых факторов пищевого рациона главное место занимают так называемые незаменимые аминокислоты белков. Для ориентировки при составлении своего пищевого рациона рекомендуем пользоваться приводимой ниже таблицей 3, в которой

указана суточная потребность взрослого человека в незаменимых аминокислотах и содержание их в коровьем молоке.

Выше мы упоминали, что недостаток в пище даже одной незаменимой аминокислоты приводит к нарушению обмена веществ в организме человека.

При кипячении молока на дне посуды и частично на ее стенках образуется белый налет, что вызывает недовольство хозяйки, и она безжалостно выбрасывает его. И напрасно это делает. Этот налет не что иное, как выпавший в осадок белок, который можно и нужно использовать. Это, правда, при традиционном способе кипячения молока трудно сделать, так как налет прочно пристает ко дну и стенкам посуды. Но если вы будете кипятить молоко по нашей рекомендации, вы избежите этих потерь. На дно кастрюли уложите небольшой слой крупы (перловой, овсяной, риса или другой) или слой натертой на крупной терке моркови и осторожно, чтобы не поднимать со дна крупу или морковь, влейте в кастрюлю молоко. После того, как оно закипает, так же осторожно слейте его в другую (но не алюминиевую) посуду. На дне останется крупа или морковь с осадком белка, которые можно использовать при приготовлении блюд из этих продуктов.

Таблица 3

Аминокислоты	Суточная потребность (г)	Содержание в 1 кг молока
Изолейцин	1,4	1,5
Лейцин	2,2	5,7
Лизин	1,6	2,6
Метионин	2,2	1,2
Фенилаланин	2,2	1,2
Треонин	1,0	1,6
Триптофан	0,5	0,6
Валин	1,6	1,9

Большую ценность представляет и молочный жир, содержащий в себе около 150 различных жирных кислот, в том числе 20 основных, в то время как в других жирах их только 5—7. Довольно большое количество из этих кислот — непредельные, которые легко усваиваются организмом.

Жир в молоке находится в виде не слившихся между собой жировых шариков, видных только под микроскопом. Средний их размер 2—5 микрон. Количество их в молоке колеблется и составляет в среднем 2—5 млрд. в 1 мл. Если оболочки этих жировых шариков разрушить, то в результате их слияния образуется масло. Молочный жир, содержащийся в цельном молоке, хорошо переваривается (жировые шарики находятся во взвешенном состоянии и легкодоступны действию пищеварительного сока). Однако надо иметь в виду, что молоко, выпитое залпом, усваивается плохо, так как оно свертывается в желудке под действием желудочного сока большими сгустками, которые с трудом пропитывают-

ся желудочным соком. Вот почему молоко надо пить медленно, отдельными глотками, а лучше всего употреблять с другим продуктом. Испытанный столетиями способ потребления молока — с черствым черным хлебом. Это не только полезно, но и очень вкусно!

Молочный жир ценен также тем, что содержит в себе важные для организма витамины A, E, D, K, а также различные жироподобные вещества — липоиды (холестерин, лецитин, эргостерин и др.).

Велико значение в организме и молочного сахара (лактозы) — это единственный углевод, входящий в состав молока (коэнзимов), участвующий в синтезе белков, жиров, витаминов, ферментов и необходимый для нормального внутриклеточного обмена, работы сердца, печени, почек, питания головного мозга, деятельности нервной системы.

Молочный сахар служит важным питательным материалом для развития молочно-кислых бактерий, в результате жизнедеятельности которых протекает молочно-кислое брожение. При этом молочный сахар расщепляется на молочную кислоту, эфиры, летучие кислоты и другие вещества. Именно на этом процессе основано производство простокваши и других молочно-кислых продуктов. В то же время молочный сахар может быть причиной порчи (скисания) молока при его хранении.

Попадая в организм, молочный сахар (лактоза) под действием фермента лактазы и микроорганизмов желудочно-кишечного тракта распадается на глюкозу и галактозу с дальнейшим частичным превращением этих веществ, особенно глюкозы, в молочную кислоту. Молочная же кислота создает в кишечнике слабокислую среду, в которой почти не размножаются вредные, гнилостные микроорганизмы и, наоборот, хорошо размножаются полезные молочно-кислые микробы. В присутствии молочного сахара организм лучше усваивает кальций, что предупреждает развитие рахита у детей.

Богато молоко и минеральными веществами. В нем представлены макро-, микро- и ультрамикроэлементы: калий, натрий, кальций, фосфор, магний, сера, хлор, железо, алюминий, кобальт, хром, цинк, свинец, мышьяк, бор, йод, титан, фтор, серебро, медь, ванадий, литий, гелий, рубидий и др. Всего в молоке содержится около 80 элементов, то есть более 2/3 таблицы Менделеева. Всего 0,5 л молока более чем наполовину удовлетворяет потребность взрослого человека в солях калия, кальция, магния и фосфора.

Главное, что в молоке содержатся все (и в сбалансированных соотношениях) необходимые для растущего организма соли. Вот почему неправильно поступают те родители, которые по разным причинам или вовсе не включают, или включают в минимальных количествах молочные продукты (и особенно цельное молоко) в рацион своих детей.

Содержатся в молоке и жизненно необходимые витамины. Кроме названных выше жирорастворимых витаминов A, D, E и K, в молоке содержатся и водорастворимые витамины — C, PP, B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12} и другие.

Нельзя не упомянуть и о таких содержащихся в молоке белковых веществах, как ферменты, обладающих удивительной способностью в сотни и тысячи раз изменять скорость химических реакций, происходящих в организме. В молоке имеется много ферментов. Некоторые из них попадают в молоко в результате синтеза их в клетках молочной железы, а другие образуются непосредственно в молоке в результате жизнедеятельности в нем различных микроорганизмов. Мы уже упоминали о ферменте липазе, способствующей расщеплению жиров. Другой фермент — лактаза — образуют микроорганизмы (главным образом молочнокислые), он регулирует распад лактозы (молочного сахара) с образованием глюкозы и галактозы. Содержащийся в молоке фермент фосфатаза участвует в таких процессах, как костеобразование, кроветворение, в двигательной функции мышц (в том числе и сердечной). Фосфатаза частично регулирует обмен веществ. Следует учитывать, что этот фермент содержится только в сыром молоке. Любая термическая обработка молока, даже нагревание выше 63° C, разрушает этот фермент.

Содержащийся в молоке фермент каталаза защищает организм от ядовитого действия перекиси водорода, которая образуется в организме в процессе обмена веществ. Фермент пероксидаза стимулирует важные для организма реакции окисления. Кстати, при нагревании молока до 80° C и выше этот фермент разрушается. Содержатся в молоке и другие ферменты, которые также разрушаются при нагревании молока выше 95° C.

Являясь активными биологическими катализаторами, ферменты молока играют значительную роль в изменении его качественных показателей.

Имеются в молоке и гормоны. Они выделяются железами внутренней секреции в кровь и тканевую жидкость, и некоторые из них оказывают регулирующее влияние в организме животного на процессы молокообразования и молокоотдачи. В коровьем молоке обнаружены такие гормоны, как пролактин, тироксин, адреналин, инсулин, окситоцин и др.

Газы. Да, в молоке имеются и газы: в одном литре свежего молока содержится около 7% (по объему) газов. На долю углекислого газа приходится 60—70%, азота — 25—30 и кислорода — 5—10% всего их количества. При хранении и любой обработке молока количество газов в нем снижается, а при кипячении газы из молока полностью улетучиваются.

Содержатся в молоке и другие вещества, в частности иммунные тела и пигменты. Во избежание излишней детализации останавливаться на них не будем. Несколько слов об одном из основных компонентов молока — о воде. Вода — обязательная и важ-

ная часть молока. В ней растворены или распределены все др... гие компоненты молока. В коровьем молоке содержится от 86... 89% воды. Свободная вода составляет 83—86% всего объема воды. Эта вода является растворителем для водорастворимых компонентов молока: молочного сахара, минеральных веществ, водорастворимых витаминов, минеральных кислот и др. Эта вода замерзает при 0° С, и ее можно легко удалить из молока, сгустив или высушив его.

Связанная вода составляет 3—3,5% общего объема воды молока. Эта вода входит в состав различных гидрофильных коллоидов молока, некоторых белков.

Сливки. Это концентрат жира: их делают 10-, 20-, 36-процентными. Сливки высокой жирности обычно используются для приготовления сметаны, а также сливочного масла. Получают сливки путем сепарирования свежего цельного молока.

Чтобы получить 1 литр сливок, надо израсходовать 7—10 литров молока.

Сметана. Это исконно русский продукт. За границей сметану узнали недавно, да и сейчас знают не везде и производят ее так... в ограниченных количествах. Сейчас сметану получают из пастеризованных или охлажденных сливок. Сливки сначала подогревают, а затем заквашивают чистыми культурами молочно-кислых стрептококков. В течение первых трех часов сливки перемешивают три раза, а затем оставляют в покое. По окончании сквашивания сметану перемешивают, охлаждают до 5—8° С и оставляют при этой температуре на 24—28 часов для созревания.

Сметана — высокопитательный продукт. В ней много жиров, витаминов, она дает длительное чувство сытости. Жир в ней мелко раздроблен, поэтому легче усваивается.

Раньше сметану крестьяне готовили простым настаиванием молока и снятием («сметать» — от этого слова и произошло название сметаны) верхнего жирного слоя. Затем его сквашивали и укладывали в глиняные сосуды. Поэтому во многие легенды и сказания и вошло выражение «горшочек сметаны».

Масло коровье. Сливочное масло — ценный продукт питания. Оно представляет сложную систему, в состав которой входят белки, фосфатиды, лактоза, минеральные вещества, органические кислоты и другие соединения. Жир в масле распределен равномерно в водной фазе. Сливочное масло нежелательно нагревать, так как при нагревании оно утрачивает свои ценные качества. Под действием высокой температуры — в пределах 140—160°С — разрушаются многие витамины и другие вещества, содержащиеся в масле, снижается пищевая ценность. Технологические свойства сливочного масла во многом уступают целому ряду жиров: свиному, растительному маслам, фритюрному и кулинарному жирам. Последние два вида жира специально разработаны учеными для процесса жарки. Благодаря тому, что в них содержится влага и в небольшом количестве ненасыщенные жирные кислоты,

такие жиры не дымят и не разлагаются при жарке, как сливочное масло. Сливочное масло при нагревании разлагается на жировую, водную и белковую части, при этом образуется высокотоксичный альдегид — акролеин как следствие содержания большого количества насыщенных жирных кислот, имеющих низкую температуру дымообразования. Акролеин раздражающе действует на слизистую оболочку носоглотки и оказывает вредное влияние на здоровье человека.

Из животных жиров самой большой популярностью среди населения пользуется сливочное масло. А ведь самый полезный молочный жир тот, который содержится в молоке, сливках, сметане, твороге. В них молочный жир не утратил своих первозданных свойств. Нужно помнить о том, что, как только получили масло, практически сразу начинается процесс его окисления (порчи). Поэтому в магазинах часто счищают верхний слой масла (штамм) желтого цвета, который потом направляется для получения топленого масла, о полезности которого разговор особый. В верхнем слое масла содержится огромная доля окисленных веществ. Как только счистили верхний слой, так открыли доступ кислорода воздуха к следующему слою и так далее. Как же быть, чтобы предохранить сливочное масло от порчи?

Хранить сливочное масло нужно только при пониженной температуре: если продолжительное время, то в замороженном виде в испарителе холодильника. В жаркую погоду вместо сливочного масла лучше использовать кисло-молочную продукцию: творог, кефир, простоквашу.

Творог. Очень ценным молочным продуктом является творог, который необходим детям раннего возраста, весьма полезен для взрослых и еще более для пожилых людей, как здоровых, так и страдающих различными заболеваниями. Нежирный творог, которым многие пренебрегают, — замечательный белковый продукт, в котором содержится около 17% белка и небольшое количество жира — 0,5%. Этот творог отличается низкой калорийностью — около 80 ккал в 100 г, что позволяет рекомендовать его тучным людям. В нем содержатся полноценные белки, почти полностью усваиваемые организмом, а также органические кислоты (молочная кислота), минеральные вещества (в частности, соли фосфора и кальция). При подагре и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, когда белки мяса или рыбы употреблять нельзя, их заменяют белками творога.

В продаже можно купить творог жирный и нежирный. Жирный творог вкусен, эластичен, мягок, нежен, тает во рту. А вот нежирный кислый, тягучий, как глина. Он не пользуется спросом у покупателей.

Калорийность жирного творога 170 ккал, а нежирного — всего 86 ккал.

Пищевая ценность творога обусловлена высоким содержанием в нем белков, молочного жира, солей кальция, фосфора, липо-

тропных веществ (метионина, холина, лецитина). Творог имеет хорошо сбалансированный аминокислотный состав. Соотношение в нем кальция и фосфора близко к оптимальному. Молочная кислота творога является биологически активным веществом и нормализует состав микрофлоры кишечника. Основным белком творога является казеин, который характеризуется уникальной атакуемостью пищеварительными ферментами, причем для казеинов, находящихся в нативном состоянии (ненагретом), усвояемость максимальная.

При тепловой обработке творог уплотняется за счет денатурации белкового комплекса, при этом снижается атакуемость казеинов ферментами, а следовательно, снижается и пищевая ценность творога. Тут стоит задуматься любителям сырников, запеканок из творога, да еще с хорошо поджаренной корочкой!

Творог уникален по своему химическому составу — это же молоко, сжатое в десятикратном размере. Чтобы получить творог, молоко нагревают, отделяют сыворотку, а сгусток прессуют. Творог нельзя нагревать, его белки уникальны для нашего здоровья. Женщина, готовящая мужу сырники и творожные запеканки, подрывает его здоровье. А детское питание? Самые массовые творожные блюда для детей — это запеканки, когда в творог добавляют сахар, муку и запекают при высокой температуре до появления корочки. Корочка — это проклятье нашему здоровью, а она мгновенно образуется, так как белки и сахар быстро взаимодействуют и погибают. Вкус прекрасный, а калорийность такого творожного пудинга около 500 ккал в 200 г порции. Кроме того, творожные запеканки и сырники мы не едим просто, а польем от души сметаной или зальем по уши сливочным маслом (чтобы повкуснее). Едим мы творожные изделия на десерт, когда уничтожили закуску, первое, второе. От такого десерта недалеко и до ожирения, болезней. Жаль, что мы воспитываем детей на сырниках и запеканках. А уж если подаем творог натуральный, то буквально засыпаем его сахарным песком.

В последние годы можно купить в магазине сырки творожные детские (повышенной жирности). В 100 г такого сырка содержится более 20 г жира и около 30 г сахара. Вкус очень хороший. По калорийности (340 ккал в 100 г) может позавидовать хороший кусок мяса. И это детское питание! От такого сырочка не только складка на животе появляется, а недалеко до диабета, аллергии и других заболеваний. Как видим, не так уж прост такой сырок.

Мы предлагаем использовать творог с наполнителями из сырых овощей. Например, если к пастеризованному творогу добавить натертую сырую морковь, то и сахара не нужно, сладкая морковь создаст хорошую вкусовую и цветовую гамму. Можно добавить в творог и сухие яблоки (их тщательно промывают, заливают кипятком, выдерживают час и пропускают через мясорубку). Рекомендуем творог использовать для приготовления

заправки к супам, похлебкам, овощным блюдам. Взять творог, сметану или сливки, майонез и перемешать, добавить можно кислое молоко, чтобы консистенция заправки была как средней густоты сметана, и приправа готова.

Если вы хотите приготовить творог в домашних условиях, то сделать это можно просто. Бутылки с кефиром или простоквашей ставят в кастрюлю, на дне ее кусок материи. Заливают теплой водой так, чтобы она покрывала бутылки до горлышка (крышки бутылок протыкают в нескольких местах). Нагревают воду до тех пор, пока сгусток творога не отделится от сыворотки. Бутылки вынимают, отделяют сыворотку. Ее используют для приготовления похлебок (в сыворотку добавляют овощи, доводят до кипения и сразу же подают к столу). Прекрасна сыворотка и для приготовления тюри (смесь ржаного хлеба, луковицы и растительного масла заливают сывороткой молочной и подают к столу).

Молочная сыворотка чаще всего оказывается в отходах (мы ее безжалостно выливаем), а зря. В ней содержатся практически все вещества, кроме жира и белков, содержащиеся в молоке. Кисловатый вкус прекрасно сочетается в сыворотке с приятным цветом. В молочной сыворотке имеются вещества, благотворно влияющие на почки. Она полезна тем, кто стремится похудеть. Сыворотка имеет малую калорийность.

ТАЙНА МОЛОЧНО-КИСЛЫХ ПАЛОЧЕК

И. И. Мечников, занимаясь проблемой продления жизни человека, полагал, что причиной старения человека является отравление его организма продуктами гниения пищи в толстом кишечнике. Мечников писал: «В числе полезных бактерий почетное место надо предоставить молочно-кислым бациллам. Они вырабатывают молочную кислоту и таким образом мешают развитию масляных и гнилостных ферментов, которые мы должны считать в числе самых страшных наших врагов. Так как гниение в пищеварительном канале является одним из случаев общего одряхления человека, было бы естественно предложить внедрение в пищеварительный канал искусственно выращенной бактериальной флоры, в том числе молочно-кислых бактерий».

И. И. Павлов, ознакомившись с идеей Мечникова, хотя и считал ее преувеличенной, не отвергал ее целесообразности.

В 1903 году Подгаевский открыл «ацидофильную палочку», препятствующую гниению и приживающуюся в кишечнике.

В настоящее время установлено, что молочно-кислые палочки образуют антибактериальные вещества, которые способны создать в толстой кишке слабокислую среду, что способствует борьбе организма против развития чужеродных и болезнетворных микроорганизмов. Кисло-молочные продукты, благодаря содержанию молочной кислоты и углекислого газа, обладают целым рядом

замечательных свойств: возбуждают аппетит, утоляют жажду, усиливают перистальтику кишечника, улучшают работу почек.

Велико многообразие кисло-молочных продуктов: простокваша и варенец в России, мацун в Армении, мацони в Грузии, катык в Азербайджане, чал в Туркмении, курунга в северо-восточной Азии, джугурт, айран и кефир на Северном Кавказе, кумыс в Башкирии, Казахстане, Татарии, ряженка на Украине, лебен в Египте, йогурт в Болгарии, Румынии, погребное молоко в Норвегии и т. д.

До революции в России промышленного производства кисло-молочных продуктов не было.

Украинская простокваша или ряженка по вкусу и консистенции напоминает сметану, а сладковатая с привкусом — топленое молоко. Жирность ряженки — 6%. Для приготовления ее применяют чистые культуры молочно-кислого стрептококка. Калорийность ряженки значительно выше простокваши других разновидностей.

Варенец вырабатывают из топленого молока или стерилизованного. При этом происходит некоторое выпаривание влаги из молока и его сгущение. Варенец густой, слегка вязкий по консистенции, в кисловатом вкусе его есть сладковатый привкус.

Мацони, мацун, катык — разные названия одного и того же вида южного кислого молока, вырабатываемого из коровьего, буйволиного, овечьего или козьего. Основная микрофлора этих продуктов — болгарская палочка и теплолюбивые молочно-кислые стрептококки. Молоко заквашивают при повышенных температурах (48—55° C), сквашивают в устройстве, сохраняющем тепло.

Джугурт — это отжатое молоко, внешне похожее на густую сметану или пасту. Жира в нем 12—13%, а воды не более 70%. Из такого отжатого кислого молока готовят различные блюда. Его можно хранить длительное время для потребления зимой.

Айран — перемешанный жидкий джугурт, который заготовляют в домашнем хозяйстве впрок. Для лучшего хранения из перемешанного сгустка частично удаляют сыворотку и солят.

Йогурт давно известен в Болгарии. Вырабатывается из частично выпаренного молока, в которое добавляют сухое молоко.

Чал — пенящийся напиток из молока верблюдиц.

Кроме названных напитков, интересны еще, не говоря об обыкновенной простокваше, мечниковская простокваша (она отличается от обыкновенной более кисловатым вкусом и плотным сгустком) и южная (слегка вязкая, с щиплющим, освежающим вкусом). С 1935 года на наших заводах вырабатывается ацидофильная простокваша, ацидофилин, ацидофильное молоко, ацидофильная паста.

Самые древние кисло-молочные продукты в нашей стране — кумыс и кефир. Еще у Геродота (V в. до нашей эры) можно найти сведения о том, что кумыс как напиток был весьма популярен

у кочевников скифов. В Ипатьевской летописи (1182 г.) описывается бегство князя Игоря Северского от половецкой стражи, опьяневшей от выпитого кумыса.

Народам Западной Европы кумыс не был известен до его описания французским миссионером Рюбрики, посетившим татарское ханство в 1253 году и подметившим опьяняющее действие этого напитка. Известный путешественник Марко Поло, побывавший в Средней Азии во второй половине XII века, сравнивает кумыс с белым вином.

В древних рукописных лечебниках, например в «Прохладном вертограде», о кумысе говорится как о противоядии при отравлениях. В русской художественной литературе упоминается о кумысе у Аксакова в «Семейной хронике», мать писателя лечилась кумысом в Башкирии еще в 1781 году.

Еще несколько слов о кумысе. Многие степные народы потребляли его с незапамятных времен. Известно, что скифы употребляли кумыс из кобыльего молока более 2000 лет назад. Воины Чингисхана обходились длительное время без еды, а чашечка кумыса давала им силы для многоверстных переходов на лошадях. В кумысе содержится органических кислот около 2%, примерно в 2 раза больше, чем в обычной простокваше. Кумыс содержит несколько процентов алкоголя (до 8%) и много лет служил опьяняющим напитком для степных народов. В настоящее время в Казахстане, Калмыкии и других местах успешно работают кумысолечебницы. Жаль, что их мало и население не может купить кумыс в любом магазине. А ученые уже разработали метод получения кумыса из коровьего молока. Калорийность (40 ккал в 100 мл молока) кумыса из коровьего молока примерно в два раза ниже, чем кумыса, приготовленного из кобыльего молока.

Не менее увлекательна история кефира, также давно известного напитка. Секрет его изготовления кавказские горцы очень долго не раскрывали. В России он стал известен лишь с середины XIX века, когда на Кавказ начала проникать русская культура. Кавказцы готовили кефир примитивным способом: брожение происходило в бурдюках, наполненных молоком. В складках мешка сохранялись остатки закваски. В технологии принимало участие множество «работников»: летом и весной мешки выносили на улицу, и каждый проходящий считал своим долгом толкнуть бурдюк ногой — ведь для получения кефира хорошего качества его нужно как можно чаще взбалтывать! Температура брожения достигалась солнечным нагревом: летом в тени под бараньими шкурами, а зимой в помещении. Теперь горцы применяют глиняные горшки.

Существует легенда о том, как попал секрет изготовления кефира в Россию. Однажды красивая сотрудница московской фирмы, выпускающей молочные продукты, поехала отдыхать на Кавказ и была похищена богатым князем (красота подвела). Была поставлена на ноги полиция, пропажу обнаружили и князю

грозило тюремное заключение. Находчивая красавица поставила условие — она простит князя, если он раскроет ей тайну производства кефира. Так молочно-кислые кефирные закваски появились в Петербурге и Москве.

При сквашивании молока накапливаются органические кислоты (если в молоке их примерно 0,1%, то в кисло-молочной продукции около 1%). Примерно 10% землян не могут переваривать молочный сахар лактозу (в организме нет фермента лактазы), а в кислой продукции молочный сахар сбраживается и не требуется уже лактаза. Практически кислые молочные продукты полезны всем от мала до велика. В последние годы японские онкологи выяснили, что кефир может способствовать профилактике заболеваний раком.

Сыр — самый древний продукт питания из молочных продуктов. В поэмах Гомера, период жизни которого большинство ученых относят к VIII веку до н. э., сыр не просто упоминается как повседневная пища, но и рассказывается о способах его приготовления в Древней Греции. Сыр готовили из молока овец, коров, коз.

В России первый сыродельный завод был создан в 1795 году в Лотошине, в Тверской губернии, в имении князя Мещерского. Первые сыры делал мастер, выписанный из-за границы. В кулинарных книгах России сыр появился довольно поздно.

Сыр — удивительный продукт, полезный для здоровых и больных, сильных и слабых, молодых и старых. Сыр воспевали поэты, писатели, художники. Ему посвящали оды и поэмы. В бессмертной поэме «Одиссея» рассказывается, как Одиссей и его спутники, попав в пещеру циклопа Полифема, нашли в корзинах множество сыров, а в ведрах и чашах — простоквашу. Одним из древнейших источников о пользе сыра является труд Гиппократа «О диете», где сыр характеризуется так: «Сыр силен, питателен и горяч». Диета античных олимпийских атлетов состояла из свежего сыра, пшенной каши и сухих фиг.

В «Салернском кодексе здоровья», этом замечательном памятнике здоровья средневековой медицины, записано: «Сыр [illegible] дой, молоко и пшеница полнят и питают». Сыр — это концентрат молока. Молоко содержит сотни различных веществ. В их [illegible] практически все незаменимые вещества, так нужные нам в повседневной жизни. Сыр — это концентрация силы, энергии, выносливости.

Плавленый сыр — продукт сравнительно молодой. Его стали вырабатывать в 1911 году в швейцарском городе Тун. У нас в стране производство плавленых сыров было налажено в 30-е годы в Москве, Ленинграде и Ростове. Плавленый сыр — калорийный продукт. Он содержит до 27% белков, жира, 6—7% солей, а также жиро- и водорастворимые витамины. По содержанию жира и белков плавленые сыры превосходят говядину и [illegible]нину.

Плавленый сыр можно использовать как приправку ко многим блюдам, особенно жидким. Предлагаем приготовить приправку к похлебке. Сыр смешивают с чесноком и зеленью (100 г сыра, 1 ст. ложка зелени, 2 измельченных зубчика чеснока) и хранят в холодильнике. В похлебку добавляют приправку, доводят до кипения и подают на стол. Плавленый сыр также можно смешать с сырыми натертыми овощами (свекла, морковь, тыква).

Сыры плавленые («Советский», «Янтарь», «Коралл», «Дружба» и другие) — ценные пищевые продукты, но содержание жира в них составляет от 30 до 60% в зависимости от вида сыра. Поэтому есть их просто так, как хлеб, и накладно, и калорийность такого сыра значительна. Мы предлагаем использовать плавленый сыр как наполнитель к другим жирам, молочным продуктам и заправку супов. Например, если вы готовите суп картофельный, то заправить его можно плавленым сыром, нарезанным мелкими кубиками (в горячем картофельном отваре плавленый сыр прекрасно расходится). Можно соединить творог (обезжиренный) с плавленым сыром и тщательно перемешать. Такая заправка для супов будет полезна и приятна на вкус. Плавленый сыр рекомендуется использовать в качестве добавки к овощным салатам.

Не стоит увлекаться запеканием плавленого сыра, а также обжариванием продуктов на его основе. Значительное количество жира при этом сгорает, то есть фактически разлагается.

А вот сгущенное молоко с сахаром содержит более 40% сахарозы (в 100 г такого продукта содержится 43 г сахара). Едим мы такое молоко ложками, без нормы — в результате получаем чудовищную дозу сахара, а польза от сгущенного молока минимальная — ведь это консервы, то есть продукт обработанный, рафинированный и подвергнутый тепловой обработке при высокой температуре (выше 100°С), чтобы создать условия для хранения.

В продаже имеются молочные консервы молоко сгущенное с сахаром, сливки сгущенные с сахаром, какао со сгущенным молоком и другие. В некоторых семьях любят неоткрытую банку сгущенного молока кипятить несколько часов, чтобы содержимое приобрело шоколадный оттенок и приятный вкус. Думается, что это огромная ошибка. При длительном кипячении интенсивно идут процессы карамелизации и меланоидинообразования. Мы практически получаем яды, приятные на вкус. Особенно опасно, когда к сгущенному молоку пристрастились дети (какой ребенок откажется, вкусно, да еще как). А еще вкусней кофе, какао, но сахара в них не меньше. Наш совет — пользоваться молочными консервами очень осторожно. Уж если вы их приобрели, то съедайте не больше одной чайной ложки за один прием. Не советуем мы добавлять сгущенное молоко с сахаром в тесто,

а также использовать в приготовлении масляных и сладких кремов для тортов и пирожных.

Читатель может усомниться в правильности наших слов: ведь продают же?! Но мы уже говорили: умеренность, умеренность и еще раз умеренность, а такие вкусные продукты съесть умеренно невозможно.

О **мороженом** говорят обычно как о продукте детского питания. Наибольшей популярностью населения пользуется мороженое пломбир с различными наполнителями. Едим мы его на десерт, в заключительной стадии, когда все блюда съедены. А это продукт высококалорийный: так, в порции мороженого массой 100 г содержится до 15 г сахара и 15 г сливочного масла. Калорийность его превышает 200 ккал. По химическому составу (содержание витаминов, минеральных веществ) — мороженое бедный продукт. Витаминов в нем по сравнению с молоком гораздо меньше, но оно значительно вкуснее.

Утоляет ли мороженое жажду в жару, как это принято считать? Вряд ли! Каждый испытывал ощущение прохлады в жару, съедая его, но жажда при этом только усиливается. И это просто объяснить. Для приготовления мороженого используются сливки, сливочное масло, сгущенное молоко и другие вкусовые и ароматические вещества. А в общественном питании к порции мороженого добавляют варенье, джем, повидло или сладкий сироп. Вкусно, но полезно ли?

Недаром дети поедают мороженое с большим удовольствием и могут съесть его много, если им дать возможность.

Вспомним историю происхождения мороженого. Оно было известно еще древним грекам. Считают, что лакомкой был Александр Македонский, он плохо переносил жару, и рабы носили снег с горных вершин, смешивали его с фруктовыми соками, и мороженое готово. Почему бы и нам не вернуться к такому мороженому? Как приятно в летний зной съесть фруктовое или овощное мороженое стоимостью 7 копеек за порцию. А вот опрос москвичей показал, что 80% предпочитают пломбир стоимостью 20 копеек за порцию. Почему? Ответ прост. Пломбир вкуснее. Получается парадокс: и накладно по деньгам, и менее полезно, и калорийно, а спрос на пломбир огромен.

ЯЙЦА

Яйца являются высокопитательным продуктом, широко применяющимся в рациональном и лечебном питании. Возможно также использование для приготовления кулинарных изделий сухого яичного порошка и яичного меланжа, представляющего собой замороженную смесь белка и желтка.

Яйцо — наиболее сбалансированный самой природой продукт, содержащий в себе в физиологических пропорциях основные пищевые вещества, витамины и минеральные соли. Вес куриного яйца колеблется от 45 до 60 г. При этом 11% веса приходится

на скорлупу, 32% — на желток и 57% — на белок. В яйце содержится 1 г минеральных солей, из которых наиболее ценными являются соли железа, кальция и фосфора.

В яичном белке содержится 90% наиболее ценного белка — альбумина. Из витаминов в белке содержится небольшое количество рибофлавина, других же витаминов в нем почти нет. В белке содержится вещество авидин, которое отрицательно влияет на витаминный обмен, в частности, на баланс биотина, но при термической обработке яйца авидин инактивируется. Поэтому не стоит рекомендовать употреблять сырой белок.

Желток является очень концентрированным пищевым продуктом, содержащим в себе 16% белка и около 32% жира (от веса яйца). В частности, в желтке содержится фосфолипид лецитин, имеющий огромное значение для растущего организма. В 100 г яичного желтка содержится приблизительно 1,5 мг витамина А, около 0,5 мг кобаламина (B_{12}) и очень немного рибофлавина (B_2) и витамина D. Холестерина в 100 г желтка содержится 267 мг. Именно поэтому яичный желток ограничивается в диете больных атеросклерозом гипертонической болезнью. Но в желтке содержится значительное количество лецитина, который способствует нормальному усвоению организмом холестерина.

Как указано выше, яйцо состоит из скорлупы, белка и желтка. Белок — тягучая, прозрачная, почти бесцветная, с зеленоватым оттенком масса. Желток легче белка. Он расположен в центре яйца. Желток яйца зимней носки светлее, чем летней. Белок куриных яиц состоит из разных белковых веществ. Они составляют основную массу сухого остатка белка. Кроме того, в белке содержится небольшое количество углеводов и минеральных веществ. Желток богат жирами, фосфатидами, в состав которых входит около 70% ненасыщенных жирных кислот.

По способу и сроку хранения яйца подразделяются на диетические (поступают в употребление не позднее 7 суток), свежие (хранившиеся не более 30 суток), холодильниковые (хранившиеся в холодильнике больше месяца), известкованные (хранившиеся в растворе извести, имеют тонкую матовую шероховатую скорлупу). Яйца выпускают 1-й и 2-й категорий. Масса 10 шт. диетических яиц должна быть не менее 510 г, одного — не менее 54 (1-й категории), а у 2-й категории — соответственно 410 и 41. Свежие, холодильниковые и известкованные яйца 1-й категории должны иметь массу 10 шт. не менее 480 г, а 2-й категории — не менее 430 г.

Яичный порошок представляет собой высушенную смесь белка и желтка. Он содержит не более 9,0% воды. Яичный порошок можно использовать для приготовления запеканок, котлет, лапши. По внешнему виду яичный порошок — это пылевидные частички. Вкус и запах его характерны для высушенного яйца.

Яйца нельзя использовать в пищу без тепловой обработки, так как некоторые белки яиц (авидин, овомукоид) в нативном

состоянии отрицательно влияют на процесс пищеварения. Авидин в кишечнике связывает биотин (витамин Н), который участвует в регуляции нервной системы. Овомукоид угнетает действие трипсина (фермента поджелудочной железы). Благодаря этому белки сырого яйца не только плохо перевариваются, но и частично всасываются в непереваренном виде, что может вызвать аллергию и уменьшить усвоение других компонентов пищи и всасывание кальция. При тепловой обработке овомукоид денатурируется и теряет свои антиферментные свойства.

Тепловая обработка заметно влияет на перевариваемость белков яиц. Хорошо усваиваются яйца, сваренные всмятку, плохо — сваренные вкрутую. В производственных условиях яйца часто варят от 30 до 90 минут, причем процесс охлаждения большого количества яиц (1000—2000 шт.) длится около двух часов.

Нагревание яйца до 80—85°С приводит к коагуляции белкового компонента. При этом могут наступать вторичные явления, характеризующиеся отщеплением от белка некоторых летучих соединений — сероводорода, фосфористого водорода. При этом разрушаются серосодержащие аминокислоты: цистин, цистеин, метионин.

Что проще сварить яичницу? Вероятно, в каждой семье такое блюдо готовят и взрослые и дети. А мы считаем, что рационально приготовить яйцо — большое искусство. Во-первых, яйца — концентрированный продукт, а раз так, то яичница на сливочном масле (самое массовое блюдо) да еще с хлебом пользы не принесет, а вот вред несомненно. Недаром во многие диеты яйца входят в ограниченном виде.

Яйца желательно варить всмятку — только в таком виде они оптимально усваиваются в организме. А как же яйца, сваренные вкрутую? Ведь именно в таком виде они присутствуют во многих кулинарных рецептах. Больше того, яйца составляют один из компонентов и для начинок, входят в состав теста, то есть подвергаются зачастую двойному, тройному нагреванию при высокой температуре. Например, при приготовлении фаршей для пирогов, кулебяк, расстегаев яйца варят, очищают, а затем еще запекают. Такой способ приготовления ведет к усложнению и длительности приготовления, излишней трате труда и времени, к порче продукта.

Ученые провели эксперимент на животных и доказали, что яйца, сваренные всмятку, усваиваются организмом значительно лучше, чем вкрутую. Так, для переваривания сырых и сваренных вкрутую яиц требуется 2—3 часа, а для сваренных всмятку 1—2 часа. Что же касается печеных яиц, то это пища очень тяжелая, рассчитана на крепкий желудок, и для ее переваривания требуется не менее 4 часов. Яйцо может быть ярким примером влияния той или иной кулинарной обработки на конечный продукт питания, на его усвояемость.

Известно, что растения являются хорошими наполнителями

во многих кулинарных изделиях. Яйца особенно хороши с пло-
дово-овощными наполнителями. При этом получаются яйца не
с плотной структурой, а с нежной, рыхлой. Такой способ приго-
товления яиц дает возможность использовать яичные продукты
для получения разнообразных кулинарных изделий.

Когда мы яйца жарим на жирах, последние окисляются, пор-
тятся, структура яиц уплотняется. А вот если приготовить яичную
кашку, получится совсем другое блюдо. Для этого используют
разнообразные растения: свеклу, морковь, лук, зелень, пряно-вку-
совые растения. Подготовленные растения мелко шинкуют, укла-
дывают в посуду и заливают смесью яиц и воды (можно моло-
ка). Массу перемешивают при нагревании до тех пор, пока она
не загустеет, и сразу подают [illegible] (соль, сметану, сливочное
масло и другие приправы [illegible] на стол). Это пример исполь-
зования яиц наиболее рационально. Авторы [illegible] не дают
подробных рекомендаций-рецептов приготов[illegible] яиц таким
способом. В зависимости от [illegible] года, территории, где про-
живает семья, привычек, традиций, индивидуальных особенно-
стей организма и т. д. читатель может сам разработать свои ре-
цепты. В любом случае [illegible] увеличивают усвояемость гото-
вой кулинарной продукции [illegible] яиц, снижают общую
калорийность и повышают [illegible] и цветовую гамму изделий
из яиц.

Итак, объем яйца [illegible], но оно обладает боль-
шой питательной [illegible] занимали видное
место в питании человека [illegible] были всегда любимым ку-
шаньем.

Скорлупа яиц очень порис[illegible] нельзя варить немытыми
или в грязной воде. При д[illegible] хранении яйца усыхают и пор-
тятся. Узнать, лежалое ли [illegible] яйцо или нет, просто: [illegible]
опустить его в раствор сол[illegible] г соли на 1 л воды): свежие
яйца потонут, мало леж[illegible] будут плавать в середине раствора
а лежалые — всплывут.

Крутые яйца, чтобы [illegible] очищались, надо класть после
варки на несколько м[illegible] холодную воду.

Чем ярче у яица жел[illegible], тем больше в нем содержится вита-
минов (А).

Поскольку желтки и [illegible]
вами, они в кулинарии очень часто используются раздельно:
желтки связывают, а белки разрыхляют.

РЕЦЕПТЫ БЫСТРОГО И ЭКОНОМНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПАСТЫ

Паста с солеными огурцами. 100 г натертого сыра, 100 г раз-
мягченного сливочного масла, 2 соленых огурца, 4 дольки чесно-
ка, 1 чайная ложка рубленой зелени петрушки.

Соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, и чеснок мелко порубить, соединить с остальными продуктами и взбить массу.

Паста со свеклой. 100 г натертого сыра, 100 г пастеризованного творога, 1 свекла, 1 чайная ложка лимонного сока, перец, тмин (на кончике ножа).

К натертой на мелкой терке сырой свекле добавить лимонный сок, чтобы лучше сохранилась окраска. Свеклу смешать с остальными продуктами и взбить массу.

Паста со свежими помидорами. 60 г пастеризованного творога, 100 г брынзы, тмин (на кончике ножа), 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 4 дольки чеснока, 2 помидора.

Смешать протертые творог, брынзу, тмин, рубленый чеснок, все взбить. При подаче посыпать рубленой зеленью укропа.

Паста со сладким перцем. 100 г молдавского тертого сыра, 50 г размягченного сливочного масла, 4 перца, 1 чайная ложка рубленой зелени укропа.

Мелко нарубленный перец смешать с остальными продуктами и взбить.

Паста с гречневой кашей и тыквой. 100 г пастеризованного творога, 50 г брынзы, 3 ст. ложки гречневой каши, 1 стакан воды, 2 ст. ложки меда, 200 г тыквы, 2 ст. ложки изюма.

Сварить на воде вязкую гречневую кашу. Тыкву натереть на мелкой терке, смешать с протертыми гречневой кашей, творогом, брынзой, добавить мед, изюм, все тщательно взбить.

Паста с морковью. 100 г тертого сыра, 100 г пастеризованного творога, 1 морковь, 1 ст. ложка изюма, ваниль на кончике ножа.

Творог смешать с тертым сыром, натертой на терке морковью, изюмом, ванилином, массу взбить.

Паста с морковью и сыром. 100 г размягченного сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 морковь, перец.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать со сливочным маслом, перцем, сыром, взбить массу. Можно добавить 1 свежий огурец, натертый на терке.

Паста с морковью и редькой. 50 г размягченного сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 тертая редька, 2 тертые моркови, 1 чайная ложка рубленой зелени сельдерея и петрушки, соль.

Продукты протереть, смешать, при подаче посыпать рубленой зеленью сельдерея, петрушки.

Паста с укропом и чесноком. 100 г сливочного масла, 70 г брынзы, 1 чайная ложка мелко нарубленного укропа, 4 зубчика чеснока.

К протертой брынзе добавить растертое сливочное масло, укроп, рубленый чеснок, массу тщательно взбить.

Паста с грибами и укропом. 50 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 сухих белых гриба, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, перец.

Грибы сварить и хорошо промыть. Мелко нарубленные отварные грибы смешать с остальными компонентами, массу взбить.

Паста с грибами и орехами. 100 г тертого сыра, 50 г пастеризованного творога, 2 сухих белых гриба, 1 ст. ложка рубленых ядер миндаля или грецких орехов, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 4 ст. ложки грибного отвара, перец.

Мелко нарубленные вареные грибы смешать с остальными протертыми продуктами, взбить массу.

Паста с яблоками и миндалем. 50 г размягченного сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 яблока, 1 чайная ложка нарубленного миндаля, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 чайная ложка рубленой зелени укропа.

Натертые на крупной терке яблоки смешать с рублеными ядрами миндаля, другими компонентами, взбить массу.

Паста с орехами и чесноком. 50 г размягченного сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка рубленых орехов, 4 дольки чеснока, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка зелени укропа.

Чеснок мелко порубить, все смешать, растереть с маслом, взбить.

Паста с морковью и цветками одуванчика. 100 г пастеризованного творога, 50 г брынзы, 50 г сливок, 2 моркови, 10 желтых цветков одуванчика, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка меда.

Натертую на терке морковь смешать с протертыми брынзой и творогом, добавить сливки, лимонный сок, мед, лепестки цветков одуванчика, все взбить.

Паста с зеленью петрушки и крапивой. 100 г твердого сыра, 100 г пастеризованного творога, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки и 3 ст. ложки рубленых листьев крапивы.

Протертые продукты перемешать и взбить.

Паста с зеленым луком и крапивой. 100 г пастеризованного творога, 100 г брынзы, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки смеси мелко нарубленных листьев крапивы и зеленого лука.

В протертые творог, брынзу добавить майонез, смесь крапивы и зеленого лука, взбить массу.

Паста с листьями подорожника. 50 г тертого сыра, 100 г пастеризованного творога, 10 молодых листьев подорожника, 1 чайная ложка рубленого укропа, тмин на кончике ножа.

Смешать сыр, творог, рубленые листья подорожника, зелень укропа, тмин, все взбить.

Паста с подорожником и морковью. 3 ст. ложки жирного пастеризованного творога, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки рубленых листьев подорожника, 1 морковь.

Свежую морковь натереть на мелкой терке, молодые листья подорожника промыть, обсушить и мелко порубить. Морковь с рублеными листьями подорожника добавить в смесь протертого творога и сыра, взбить.

6—5138

Паста с подорожником и орехами. 60 г брынзы, 80 г сливочного масла, 10 молодых листьев подорожника, 1 ст. ложка рубленого укропа, 1 ст. ложка рубленых ядер грецких орехов.

Брынзу натереть на терке, смешать с размягченным сливочным маслом, растертыми ядрами грецких орехов, укропом, рублеными листьями подорожника и взбить массу.

Паста с листьями мать-и-мачехи. 4 ст. ложки жирного пастеризованного творога, 100 г сыра, 2 ст. ложки свежих листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа.

Свежие листья мать-и-мачехи промыть, обсушить и мелко порубить, добавить к ним рубленую зелень укропа, смешать с протертым сыром, все взбить.

Паста с творогом, побегами сныти и свежими огурцами. 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки нежирного пастеризованного творога, 2 ст. ложки рубленых листьев сныти, 1 свежий огурец.

Молодые листья сныти промыть, обсушить, мелко порубить. Свежие огурцы нашинковать соломкой. Смешать размягченное сливочное масло, сыр, творог, сныть, огурцы, все взбить.

Вместо огурцов можно использовать огуречную траву (2 ст. ложки рубленой зелени).

Паста с клевером. 50 г размягченного сливочного масла, 100 г тертого сыра, 10 листьев клевера, 1 ст. ложка рубленого укропа, молотый перец.

Листья клевера тщательно промыть, мелко порубить, смешать с остальными протертыми продуктами, массу взбить.

Паста с рисом и свежими листьями мяты перечной. 40 г размягченного сливочного масла, 2 ст. ложки риса, 1/2 стакана молока, соль, 1 чайная ложка рубленых листьев мяты, 1 яблоко.

Из риса приготовить кашу на молоке. Свежие листья мяты промыть, обсушить, мелко порубить. У яблок удалить семена, натереть на крупной терке. Все продукты смешать, массу взбить.

Паста с листьями малины и медом. 5 ст. ложек жирного пастеризованного творога, 50 г тертого сыра, 2 ст. ложки рубленых листьев малины, 1 чайная ложка меда.

В смесь творога с сыром добавить рубленые листья малины, мед, все взбить.

Паста с творогом, свеклой и листьями шиповника. 70 г размягченного сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки нежирного пастеризованного творога, 2 ст. ложки рубленых листьев шиповника, 1 свекла.

Молодые листья шиповника промыть, обсушить, мелко порубить. Свеклу очистить, натереть на крупной терке. В смесь сливочного масла, сыра, творога добавить рубленые листья шиповника, тертую свеклу, все взбить.

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброд с редькой. 4 ломтика ржаного хлеба, 40 г сливочного масла, 1 средней величины редька, 1 луковица.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, уложить на них ломтики редьки, сверху — кольца репчатого лука.

Бутерброд с редисом и творогом. 4 ломтика пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла, 100 г жирного пастеризованного творога, 10 редисок, тмин на кончике ножа, веточка петрушки или укропа.

Бутерброд с брынзой и луком. 4 ломтика украинского хлеба, 100 г брынзы, 1 морковь, 2 желтка, перец, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 чайная ложка мелко нарубленного укропа.

Брынзу растереть, добавить пюре из отварной моркови, желтки сваренных вкрутую яиц, зелень укропа, перец, подсолнечное масло и все тщательно перемешать.

Полученой массой намазать хлеб, сверху посыпать нарубленными белками яиц.

Бутерброд с сыром, творогом. 4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сыра, 30 г сливочного масла, 40 г пастеризованного творога, 4 веточки сельдерея, тмин.

Масло растереть с тертым сыром, добавить творог, тмин (на кончике ножа), все перемешать. Намазать кусочки хлеба пастой и украсить бутерброд веточками сельдерея.

Бутерброд с сыром и тыквой. 4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сыра, 70 г сливочного масла, 50 г тыквы, веточки петрушки.

Тыкву нарезать, отварить в собственном соку до готовности. Масло растереть с сыром, добавить пюре из тыквы, все тщательно перемешать, намазать на ломтики хлеба, украсить веточками петрушки.

Бутерброд с сыром и яблоками. 4 ломтика пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла, 1 яблоко, 1 ст. ложка сметаны, 50 г сыра.

Очищенные яблоки и сыр натереть на терке. Добавить масло, сметану, все тщательно перемешать. Полученной массой намазать ломтики хлеба.

Бутерброд с листьями свеклы и брынзой. 4 ломтика пшеничного хлеба, 2 ст. ложки рубленых свекольных листьев, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка натертой брынзы, 4 веточки укропа.

Размягченное сливочное масло смешать с натертой на терке брынзой, добавить рубленые листья свеклы, перемешать. Полученную массу уложить на ломтики хлеба, украсить веточками укропа.

Бутерброд с огуречной травой. 4 ломтика ржаного хлеба, 80 г масла, 100 г сыра, 2 ст. ложки рубленой огуречной травы, 4 веточки укропа.

Сливочное масло смешать с тертым сыром, огуречной травой,

взбить. Намазать полученной смесью ломтики хлеба, украсить их веточками укропа.

Бутерброд с яблоками и крапивой. 4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 яблоко, 2 ст. ложки рубленых молодых листьев крапивы, 4 веточки петрушки.

Размягченное сливочное масло перемешать с листьями крапивы, добавить натертое на крупной терке яблоко. Смесь взбить, уложить на ломтики хлеба и украсить веточками петрушки.

Бутерброд с сыром и листьями черной смородины. 4 ломтика крупяной запеканки, 100 г сыра, 2 ст. ложки рубленых молодых листьев черной смородины, 100 г сливочного масла, 1 чайная ложка рубленого укропа, 4 веточки укропа.

Сливочное масло тщательно размешать с тертым сыром, добавить листья черной смородины, рубленый укроп, взбить. На ломтики крупяной запеканки уложить подготовленную смесь, украсить веточками укропа.

САЛАТЫ

Салат из свежих огурцов с кабачками. 5 свежих огурцов, 1 кабачок, 1 луковица, 1 стакан кефира, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, соль.

Молодые кабачки нарезать соломкой, смешать с нарезанными соломкой огурцами, добавить рубленый лук, соль.

Уложить овощи в салатник, полить кефиром, посыпать рубленым зеленым луком.

Салат из свежих огурцов с редькой. 5 свежих огурцов, 1 средняя редька, 1 луковица, соль, 1 стакан соуса овощного.

Редьку и свежие огурцы нарезать соломкой, добавить рубленый лук, соль, все перемешать и полить овощным соусом.

Салат из свежих огурцов с репой. 5 свежих огурцов, 3 репы, 1 луковица, 1 стакан соуса картофельного, соль.

Репу натереть на крупной терке, смешать с нарезанными соломкой свежими огурцами, добавить рубленый репчатый лук, соль, полить картофельным соусом.

Салат из свежих огурцов с тыквой. 5 свежих огурцов, 200 г тыквы, 1 стакан соуса томатного с листьями клубники.

Тыкву и свежие огурцы нарезать соломкой, добавить соль, полить соусом томатным с листьями клубники.

Салат из капустных кочерыжек. 10 капустных кочерыжек, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 2 стакана воды, соль.

Неочищенные кочерыжки промыть, пропустить через мясорубку, добавить растительное масло, яйца, соль, воду. Смесь довести до кипения, охладить.

Салат можно подавать с зеленым луком, сметаной.

Салат из кочерыжек капусты с молоком. 10 кочерыжек, 1 стакан молока, соль, перец, лавровый лист, 4 ст. ложки растительного масла.

У неочищенных кочерыжек капусты удалить загрязненные места, пропустить кочерыжки через мясорубку, добавить молоко, соль, перец, лавровый лист, растительное масло. Довести до кипения и охладить. Подавать можно с рубленой зеленью.

Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом. 4 ст. ложки растительного масла, 200 г капусты свежей, 2 моркови, соль по вкусу.

Капусту нашинковать соломкой, кочерыжку пропустить через мясорубку, морковь натереть на крупной терке. Все соединить и заправить растительным маслом.

Салат из квашеной капусты с овощами. 1 стакан капусты квашеной, 1 чайная ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 2 свеклы, 1 луковица.

Квашеную капусту не промывая и не отжимая, мелко нарубить, добавить нашинкованные соломкой сырые морковь, свеклу, репчатый лук, перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из редьки с тыквой. 2 редьки 100 г тыквы, 1 тыквенный лист, 4 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, соль.

Тыквенный лист промыть, на 1—2 мин. залить кипятком. Сырую тыкву и редьку нарезать соломкой, смешать со сваренным вкрутую рубленым яйцом, солью и нарезанным соломкой тыквенным листом, полить растительным маслом.

Салат из редиса со сметаной. 30 редисок, 2 луковицы, 1 морковь, 1/2 стакана сметаны.

Редис нарезать соломкой и смешать с очищенной и натертой на крупной терке морковью. Репчатый лук нарезать соломкой. Овощи смешать, полить сметаной и украсить веточками петрушки.

Салат из редьки с белокочанной капустой. 2 редьки, 1 стакан нарезанной соломкой белокочанной капусты, 4 ст. ложки растительного масла, соль, 1 луковица.

Очищенную редьку натереть на терке, добавить капусту, соль, рубленую луковицу, растительное масло. Перемешать, уложить в салатник, украсить кусочками редьки и капусты.

Салат овощной. 1/2 стакана воды, 1 яйцо, 4 картофелины, 2 моркови, 2 соленых огурца, соль, 4 ст. ложки растительного масла.

Яйцо сварить всмятку, соленые огурцы пропустить через мясорубку вместе с морковью. Картофель очистить, нарезать кружочками, опустить в кипящую соленую воду на 4—5 мин., настоять при закрытой крышке 15—20 мин. без нагревания. Процедить, положить в отвар яйцо, пропущенные через мясорубку огурцы с морковью, добавить растительное масло. Картофель выложить на блюдо и полить полученной смесью.

Салат из свеклы и хрена. 3 свеклы с листьями, 1 корень хрена, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, уксус, зелень.

Вареную или печеную свеклу очистить, нарезать ломтиками, смешать с растительным маслом, уксусом, солью, мелко нарезан-

ными листьями свеклы, луком, зеленью, натертым хреном, оставить на 2 часа в прохладном месте. При подаче посыпать резаной зеленью.

Салат из помидоров и огурцов. 150 г салата зеленого, 2 помидора, 2 свежих огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 150 г кефира, зеленый лук, укроп.

Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками, соединить с мелко резанными салатом, луком, растительным маслом, кефиром, солью. При подаче на стол посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат зеленый с брынзой. 200 г брынзы, 2 ст. ложки лука зеленого, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 50 г рубленого зеленого салата, укроп, соль, перец.

Натертую брынзу соединить с мелко резанной зеленью, луком, перцем, солью, майонезом, сметаной, перемешать. Готовый салат посыпать брынзой и укропом.

Салат зеленый с творогом. 200 г пастеризованного творога, 2 ст. ложки лука зеленого, 1/2 стакана сметаны, 40 г зеленого рубленого салата, укроп, соль.

Нежирный протертый творог соединить с мелко резанным укропом, луком, листьями салата, посолить. Готовый салат полить сметаной, посыпать мелко резанными зеленью и луком.

Салат зеленый. 300 г салата зеленого, 3 ст. ложки масла растительного или 1/2 стакана сметаны, лимонный сок или уксус, соль, перец, зелень укропа.

Хорошо промытый салат нарезать крупными кусочками, соединить с растительным маслом или сметаной, уксусом, солью, перцем, мелко рубленной зеленью, перемешать. Готовый салат посыпать мелко резанной зеленью

Салат зеленый с творогом. 200 г салата, 100 г пастеризованного творога, 1/2 стакана сметаны, 5 грецких орехов, зелень петрушки, укропа, соль.

Протертый творог соединить с обжаренными и мелко тертыми орехами. Листья салата хорошо промыть, обсушить и нарезать мелкими кусочками, перемешать с творогом, мелко резаной зеленью, солью. Готовый салат полить сметаной, украсить листиками петрушки.

Салат из хрена, яблок и моркови. 1 корень хрена, 3 моркови, 3 яблока, 1/2 стакана сметаны, сок лимона или уксус, соль, сахар по вкусу.

Морковь и хрен натереть, очищенные от сердцевины яблоки нарезать соломкой, все перемешать. Перед подачей добавить сахар, соль, полить сметаной.

Салат из хрена с яйцом. 2 корня хрена, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сахара, зеленый лук, укроп, соль.

Очищенный и натертый хрен запарить кипятком, охладить, через час соединить с рубленым яйцом, луком, укропом,

вить сахар, соль, перемешать. Готовый салат полить сметаной, майонезом, украсить листьями укропа.

Салат из моркови, яблок и сельдерея. 2 моркови, 3 яблока, 1 сельдерей с листьями, 1 лук-порей, 3 ст. ложки масла растительного, 1 ст. ложка сахара, лимонный сок, зелень петрушки, укропа.

Овощи и яблоки натертые на крупной терке, соединить с нарезанным луком-пореем, ботвой сельдерея, залить растительным маслом, лимонным соком или уксусом, добавить сахар, перемешать. Готовый салат посыпать зеленью.

Салат из сладкого перца. 5 сладких перцев, 3 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень укропа, сельдерея, соль.

Перец испечь в духовке или на плите, очистить от кожицы, плодоножки и семян, нарезать соломкой, соединить с нарезанными помидорами, зеленью сельдерея, укропа, перемешать с уксусом, солью, сахаром, растительным маслом. Можно добавить толченый чеснок. Готовый салат украсить веточками сельдерея и помидорами.

Таким же образом готовят салат из гогошаров.

Салат из сельдерея. 10 сельдереев 1 желток, 2 ст. ложки масла растительного, 1 чайная ложка горчицы, 1 ст. ложка столового уксуса, соль.

Хорошо промытый сельдерей мелко нашинковать, ошпарить соленым кипятком, процедить и перемешать с майонезом или смесью из растительного масла, желтка, горчицы и уксуса. Можно приготовить салат и из неошпаренного сельдерея.

Салат из шпината. 500 г шпината, 1 яйцо, 3 ст. ложки масла растительного, уксус столовый, соль, перец.

Хорошо промытый шпинат ошпарить соленым кипятком, процедить, нарезать кусочками среднего размера, перемешать с солью, растительным маслом, перцем, уксусом. Готовый салат украсить ломтиками крутого яйца.

Салат из гогошаров. 5 гогошаров, 2 ст. ложки масла растительного, уксус столовый, соль.

Гогошары крупных размеров хорошо промыть, испечь в духовке или на плите, очистить от кожицы, удалить стебель и семена, уложить в салатник, полить растительным маслом, уксусом и посолить. Таким же способом готовят салат из печеного сладкого перца.

Салат из редиса с яблоками. 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки риса, 2 яблока, 5 редисок, 2 ст. ложки рубленых листьев клубники, 4 ст. ложки майонеза, соль.

Рис перебрать, промыть, залить горячей соленой водой, довести до кипения, варить 5 мин. и настоять при закрытой крышке 15—20 мин. Охладить.

Редис и яблоки промыть, нарезать соломкой, добавить к ним

отварной рис, осторожно перемешать. Посыпать мелко порубленными молодыми листьями клубники, полить майонезом.

Салат из редьки с яблоками. 2 редьки, 3 яблока, 3 зубчика чеснока, 2/3 стакана простокваши, соль, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки.

Натертую редьку смешать с нарезанными дольками яблоками, добавить рубленый чеснок, соль, перемешать, полить простоквашей, посыпать рубленой зеленью петрушки.

Салат из моркови, яблок, свеклы. 2 моркови, 2 яблока, 1 свекла, 5 зубчиков чеснока, соль 4 ст. ложки растительного масла.

Морковь и свеклу очистить, промыть, натереть на терке. Яблоки промыть, натереть на крупной терке вместе с кожицей. Подготовленные морковь, яблоки и свеклу перемешать, добавить соль, растительное масло, посыпать рубленым чесноком.

Салат из свеклы с изюмом. 3 свеклы, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки лука зеленого, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки кефира нежирного, 1/2 стакана воды, лимонная кислота.

Очищенную промытую свеклу нашинковать соломкой, поместить в кастрюлю с водой, добавить тщательно промытый изюм, лимонную кислоту. Довести до кипения, охладить, добавить нарезанный лук зеленый, залить смесью майонеза с кефиром.

Салат из свеклы с апельсинами. 3 свеклы, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 1/3 л воды, 1 апельсин, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа.

Сырую свеклу очистить, натереть на крупной терке, добавить лимонный сок. Морковь нашинковать соломкой, смешать со свеклой, залить горячей водой, довести до кипения, охладить.

Подавать свеклу с апельсинами, сметаной, рубленым чесноком и зеленью укропа.

Морковь тертая с яблоками. 2 моркови, 2 свежих яблока, 4 ст. ложки растительного масла.

Морковь очистить, промыть и натереть на терке. Яблоки промыть, натереть на терке вместе с кожицей. Морковь и яблоки смешать, полить растительным маслом.

Сладкий салат. 2 моркови, 2 свеклы, 1 яблоко, 2 ст. ложки изюма, лимонная кислота, 1 ст. ложка натурального меда, 1 стакан воды.

Очищенные морковь и свеклу нарезать соломкой, добавить натертое яблоко, промытый изюм залить водой, довести до кипения, ввести кислоту и охладить. Положить мед.

Смесь из кураги, моркови и яблок. 10 шт. кураги, 1 яблоко, 1 морковь, 2 ст. ложки меда.

Курагу мелко порубить, смешать с мелко нарубленным яблоком, натертой морковью, добавить мед.

Винегрет с растительным маслом. 2 картофелины, 2 свеклы,

1 морковь, 2 соленых огурца, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, соль, 1/2 стакана воды.

Очищенный картофель нарезать кружочками, опустить в кипящую соленую воду, довести до кипения, проварить 5—6 мин., снять с огня, настоять при закрытой крышке без нагревания 15—20 мин.

Сырые морковь и свеклу натереть на терке, порубить лук, смешать все с отварным картофелем и полить заправкой.

Приготовление заправки: картофельный отвар смешать с растительным маслом и пропущенными через мясорубку солеными огурцами.

Салат из редьки. 2 редьки с листьями, 1/2 стакана сметаны, соль, 1 луковица.

Листья редьки промыть, залить горячей водой, довести до кипения, слить воду. Редьку нарезать соломкой, посыпать солью, плотно, слегка придавливая, накрыть крышкой и поставить на 15—20 мин. в холодильник, чтобы выделился сок. Затем смешать с нарубленной ботвой. При подаче полить сметаной, посыпать нарезанным луком.

Салат из свежих огурцов, свеклы. 5 свежих огурцов, 2 свеклы с листьями, 1/2 стакана сметаны, 5 грецких орехов, 2 ст. ложки лука зеленого, лимонный сок.

Свекольные листья мелко нарезать. Свеклу натереть на крупной терке, добавить лимонный сок, прогреть в течение 4—5 мин., охладить. Все смешать, добавить нарезанные соломкой огурцы, рубленые ядра грецких орехов, соль, полить сметаной и посыпать рубленым зеленым луком.

Салат из редиса. 20 редисок с листьями, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.

Листья редиса перебрать, промыть, мелко порубить. Редис нарезать кружочками, смешать с подготовленной ботвой, с нарезанным соломкой репчатым луком, солью, растительным маслом. Салат посыпать зеленым луком.

Салат из моркови. 10 морковок, 1/2 стакана сметаны.

Морковь тщательно промыть, удалить темные места, обдать кипятком и натереть на крупной терке вместе с кожицей. Выложить в тарелку и полить сметаной.

Салат из моркови и яблок. 2 яблока, 4 моркови, соус овощной.

Морковь промыть, вырезать загнившие места, обдать кипятком. Промытую морковь натереть на крупной терке.

Яблоки натереть на крупной терке. Смешать с морковью, полить соусом овощным.

Салат из листьев свеклы. 200 г молодых свекольных листьев, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, соль, 1/2 стакана воды.

Свекольные листья перебрать, промыть, отделить от черешков, нарезать соломкой. Черешки порубить, проварить 2—3 мин., вы-

нуть из отвара, охладить. К листьям добавить соль, слегка помять, дать постоять в прохладном месте 15—20 мин. Смешать листья с отварными черешками, посыпать мелко нарубленным репчатым луком и полить смесью растительного масла с отваром.

Салат овощной с листьями гороха. 1/2 стакана рубленых листьев гороха, 300 г капусты белокочанной, 2 огурца соленых, 2 ст. ложки лука зеленого рубленого, 4 ст. ложки масла растительного.

Листья гороха перебрать, промыть, мелко порубить. Капусту нашинковать соломкой, а кочерыжку натереть на терке. Соленые огурцы порубить. Овощи соединить, добавить ботву, соль, рубленый зеленый лук и полить растительным маслом.

Салат из ревеня и моркови. 200 г ревеня, 3 моркови средней величины, 2 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки рубленого укропа.

Ревень нарезать кружочками, морковь и репчатый лук — соломкой, посолить, полить майонезом и посыпать укропом.

Салат из сладкого красного перца с щавелем и орехами. 6 стручков сладкого перца, 200 г щавеля, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки кефира, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, соль, молотый перец.

Стручковый перец нарезать кубиками, щавель — соломкой. Смешать, добавить соль, молотый перец, полить смесью растительного масла с кефиром, посыпать зеленью петрушки.

Салат из крапивы и подорожника. 200 г крапивы, 20 листьев подорожника, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки или укропа, 4 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки уксуса.

Молодую крапиву и подорожник перебрать, промыть, порубить. Сваренные вкрутую яйца порубить, смешать с крапивой и подорожником, добавить рубленый репчатый лук. Салат заправить растительным маслом и уксусом, посыпать зеленью петрушки.

Салат из лопуха. 1 стакан измельченных листьев лопуха, 1 ст. ложка натертого хрена, 2 ст. ложки мелко резанного лука, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Молодые листья лопуха промыть, опустить на 1—2 мин в кипяток, обсушить и мелко нарезать, добавить лук, хрен, соль, сметану и перемешать.

Салат из свежих огурцов с календулой. 2 огурца, 2 ст. ложки мелко резанного зеленого лука, 2 ст. ложки измельченных цветочных корзинок календулы, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка мелко рубленного укропа, соль.

Очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, добавить измельченную календулу, лук, укроп, сметану и перемешать. Готовый салат украсить яйцом, сваренным вкрутую.

Салат из сладкого красного перца с крапивой. 6 стручков сладкого красного перца, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 1 морковь, 1 ст. ложка рубленой зелени мяты, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, молотый перец.

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Салат из моркови с крапивой и чесноком. 5 морковок, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 4 дольки чеснока, 1 ст. ложка рубленых ядер грецкого ореха, 4 ст. ложки картофельного соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки лимонного сока, соль.

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, соль. Полить картофельным соусом и посыпать зеленым луком.

Салат из огурцов и крапивы. 5 огурцов, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленой зелени майорана или кинзы, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Огурцы и репчатый лук нарезать соломкой, смешать с рублеными листьями крапивы, добавить соль, полить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью майорана или кинзы.

Салат из свежих огурцов с цветками одуванчика. 5 огурцов, 2 ст. ложки цветков одуванчика, 2 луковицы, 1/2 стакана соуса томатного, соль, перец.

Огурцы и лук репчатый нарезать соломкой, добавить соль, перец, полить соусом овощным и посыпать лепестками цветков одуванчика.

Салат из моркови, яблок и крапивы. 2 моркови, 2 яблока, 1/2 стакана рубленой крапивы, 1/2 стакана кефира, соль.

Морковь и яблоки очистить, промыть, натереть на крупной терке. Листья крапивы перебрать, промыть, порубить, добавить соль, слегка размять. Продукты соединить, смешать с кефиром.

Салат из моркови с лебедой. 4 ст. ложки сметаны, 4 моркови, 1/2 стакана листьев лебеды, соль.

Морковь очистить, промыть, натереть на терке. Молодые листья лебеды промыть, мелко порубить, смешать с морковью, добавить соль. Салат полить сметаной и украсить листиками лебеды.

Салат из свежих огурцов с лебедой. 2 свежих огурца, 4 ст. ложки масла растительного, соль, 1/2 стакана рубленых листьев лебеды.

Листья лебеды промыть, обдать кипятком, мелко порубить, огурцы промыть, очистить, нашинковать, добавить масло растительное, соль, смешать и украсить листиками лебеды.

Салат из краснокочанной капусты с одуванчиком. 200 г капу-

сты краснокочанной, 1/2 стакана кефира, 4 ст. ложки листьев одуванчика, соль.

Листья капусты промыть, нарезать соломкой, а кочерыжки натереть на крупной терке. Молодые листья одуванчика перебрать, промыть, мелко порубить, смешать с листьями и кочерыжкой капусты, посолить, уложить в салатник, полить кефиром. Украсить цветками и листьями одуванчика.

Салат из моркови и яблок с листьями одуванчика. 2 моркови, 2 яблока, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки масла растительного, 5 листочков одуванчика.

Морковь хорошо промыть, очистить, натереть на крупной терке. Яблоки промыть, очистить от семян и нарезать соломкой вместе с кожицей. Уложить морковь и яблоки на блюдо, сбоку положить промытые и нарубленные листья одуванчика, полить все смесью сметаны с растительным маслом.

Салат из моркови с подорожником. 5 морковок, 1 соленый огурец, 4 ст. ложки мелко нарезанных листьев подорожника, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 ст. ложки айвового соуса, 4 дольки чеснока, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, добавить нарезанный соломкой соленый огурец, рубленый чеснок, подорожник, соль. Полить продукты соусом из айвы и посыпать зеленым луком

Салат из свежих огурцов с подорожником. 5 свежих огурцов, 20 листьев подорожника, 1 луковица, 1/2 стакана соуса сметанного с листьями подорожника.

Промытые листья подорожника порубить, смешать с нарезанными соломкой огурцами, добавить рубленый лук, соль и полить соусом сметанным. Украсить молодыми листьями подорожника.

Салат из свеклы и листьями шиповника. 4 свеклы, 1 луковица, 1 стакан рубленых листьев шиповника, 1/2 стакана соуса из томатного сока, чеснока и репчатого лука.

Очищенную свеклу промыть и натереть на крупной терке, листья шиповника промыть и нарезать соломкой, смешать. Салат выложить в тарелку и полить овощным соусом.

Салат из свеклы, яблок и листьев черной смородины. 2 свеклы, 2 яблока, 3 ст. ложки растительного масла, соль, лимонная кислота.

Листья черной смородины промыть, мелко порубить. Свеклу промыть, очистить, нашинковать соломкой. Яблоки нашинковать соломкой вместе с кожицей. Все смешать, заправить растительным маслом, лимонной кислотой, солью. Уложить в салатник горкой, оформить ломтиками яблок, листьями черной смородины.

Салат из квашеной капусты с листьями березы. 2 ст. ложки рубленых молодых листьев березы, 4 ст. ложки масла растительного, 1 стакан квашеной капусты.

Молодые листья березы промыть, мелко порубить. Квашеную капусту перебрать, порубить, смешать с березовыми листьями, уложить в салатник, полить растительным маслом.

Икра свекольная с брынзой. 4 свеклы, 1 луковица, 200 г брынзы, 1/2 стакана воды, 4 ст. ложки растительного масла, соль, лимонная кислота по вкусу.

Очищенную свеклу пропустить через мясорубку вместе с брынзой и луковицей. В массу добавить воду, соль, растительное масло, лимонную кислоту. Довести до кипения и охладить.

Примечание: в свекольную икру можно добавить листья подорожника, мяты, желтые соцветия одуванчика. Для этого их надо промыть, нарезать соломкой (цветы одуванчика порубить) и положить в уже охлажденную икру.

Икра свекольная с сыром. 4 свеклы, 1 морковь, 1/2 стакана воды, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г сыра, соль, 3 зубчика чеснока.

Очищенную свеклу и морковь натереть на крупной терке, лук мелко порубить, сыр нарезать мелкими кубиками. Овощи с сыром залить горячей соленой водой, довести до кипения, добавить растительное масло и охладить. Подавать с рубленым чесноком.

Икра из свеклы и баклажанов. 3 свеклы, 2 баклажана, 2 яйца, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 4 дольки чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

Баклажаны промыть, мелко нашинковать. Натереть сырую свеклу, добавить подготовленные баклажаны, сырые яйца и растертый чеснок, соль, лимонную кислоту, растительное масло. Массу тщательно перемешать, помешивая, довести до кипения, охладить.

Икру уложить в блюдо в виде рулета посыпать рубленой зеленью петрушки.

Икра из баклажанов. 4 средних баклажана, 3 помидора, 4 дольки чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, соль, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа.

Баклажаны промыть, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, добавить соль, растительное масло. Массу довести до кипения, снять с огня и оставить с закрытой крышкой на 15—20 мин. Охладить. В готовую массу добавить нарезанные дольками помидоры, рубленый чеснок и укроп.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп пшенный с морковью. 1/2 стакана пшена, 2 моркови, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 л воды, соль.

Пшено перебрать,промыть, обдать кипятком. В кипящую воду положить пшено, варить 3– 5 мин., а настаивать при закрытой крышке без нагревания 10—15 мин. В суп добавить промытую и натертую на терке молодую морковь и снова довести до кипения. Заправить сливочным маслом.

Суп из смеси круп с морковью. 1/4 стакана пшена, 1 л воды, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1/4 стакана сметаны, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени, соль.

Морковь и лук нарезать соломкой, добавить растительное масло и потушить 2—3 мин. Крупу рисовую и пшенную промыть и всыпать в кипящую подсоленную воду, варить 5—6 мин. Добавить тушеные овощи, проварить 1—2 мин. и настаивать без нагревания с закрытой крышкой 10—15 мин.

Суп с морковью и творогом. 1/2 л молока, 1/2 л воды, 3 моркови, 100 г творога, 2 ст. ложки изюма, 1/4 стакана сметаны, соль.

Морковь натереть на крупной терке, смешать с протертым пастеризованным творогом, добавить изюм, кипяченое холодное молоко, смешанное с кипяченой холодной водой, соль, сметану и перемешать.

Суп перловый с репой. 1/4 стакана перловой крупы, 1 луковица, 1 средней величины репа, 1 морковь, 1 ст. ложка зелени укропа, 3 ст. ложки сметаны, 1 л воды, соль перец.

Репу морковь и лук нарезать соломкой. Репу ошпарить кипятком для удаления горечи Перловую крупу промыть, залить кипящей водой, варить 8—10 мин., добавить овощи, соль, перец и варить при слабом кипении еще 5—6 мин. Снять с огня, дать настояться 10—15 мин и подавать со сметаной и рубленой зеленью.

Суп с белокочанной капустой и свежими огурцами. 1/2 л кефира, 1 л воды, 4 свежих огурца, 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, соль, перец.

В кипящую воду опустить нарезанные соломкой капусту, морковь, луковицу, а также соль, перец, довести до кипения, охладить, добавить кефир. Перед подачей положить в тарелку нарезанные соломкой свежие огурцы, рубленую зелень укропа Заправить сметаной.

Суп из кольраби со сметаной. 1 кочан кольраби, 1 свекла, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 морковь, 1 л воды, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, перец.

Свеклу натереть на крупной терке, добавить лимонный сок, соль, перец, воду, сливочное масло и довести смесь до кипения. Натертые на крупной терке кольраби, морковь и рубленую зелень петрушки залить сметаной и подготовленной горячей смесью.

Суп из кольраби с консервированным зеленым горошком. 1 кочан кольраби, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана отвара от горошка зеленого консервированного, 1 луковица, 1 л воды, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец.

Натертую на крупной терке кольраби и рубленую зелень укропа, лук залить горячей смесью, приготовленной из воды, консервированного зеленого горошка вместе с отваром. Добавить соль, перец, сливочное масло.

Суп из свежих помидоров с рисом. 3 свежих помидора, 1/4 стакана риса, 1 л воды, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, соль, перец.

Помидоры опустить на 1—2 мин. в кипящую воду, затем сполоснуть холодной и снять кожицу. Очищенные помидоры протереть сквозь сито, добавить к ним горячую воду, соль, перец и проварить 2—3 мин. Сварить рассыпчатый рис, положить в суп, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Суп из перца красного сладкого с капустой. 3 перца красного сладкого, 1/4 кочана белокочанной капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 свежих помидора, 4 ст. ложки сметаны, 1 л воды, 2 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, соль.

Нарезанные дольками помидоры и репчатый лук, нашинкованный соломкой, перец красный стручковый потушить 5—6 мин. с растительным маслом. Добавить нарезанную соломкой белокочанную капусту и тушить еще 2—3 мин. Влить горячую воду, положить соль, довести суп до кипения, снять с огня и дать настояться 10—15 мин. При подаче полить сметаной, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Суп из перца красного сладкого. 3 перца красных сладких, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, 1/2 л молока, 1 л воды, соль.

Перец красный сладкий стручковый нарезать соломкой, добавить рубленый репчатый лук, залить все кипящей водой, посолить, довести до кипения и охладить. В смесь влить кипяченое молоко, сметану и посыпать рубленой зеленью укропа.

Суп из перца красного сладкого с картофелем. 3 перца красных сладких, 3 картофелины, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 л воды, 2 ст. ложки масла растительного, соль.

Картофель нарезать кружочками, залить горячей соленой водой, довести до кипения. Перец красный сладкий нарезать соломкой вместе с семенами, положить в отвар с картофелем, снова довести до кипения, добавить растительное масло, снять с огня и дать настояться с закрытой крышкой 10—15 мин. При подаче посыпать рубленым зеленым луком.

Суп из свежих огурцов с морковью. 3 свежих огурца, 2 моркови, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, 3 ст. ложки сметаны, 1/2 л молока, 1/2 л воды, соль.

Огурцы нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке, смешать, добавить соль, сметану, холодное кипяченое молоко, кипяченую воду, рубленую зелень укропа.

Суп из свежих огурцов с рисом. 4 свежих огурца, 4 ст. ложки риса, 1 луковица, 1 морковь, 1/2 стакана сливок, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, 1/2 л молока, $3^1/_2$ л воды, соль, перец.

Промытый рис залить кипящей соленой водой, варить 2—3 мин., добавить молоко, перец, нарезанные соломкой свежие огурцы, морковь, рубленый лук. Смесь довести до кипения и

дать настояться без нагревания 15—20 мин. Подавать с рубленой зеленью укропа и сливками.

Суп из свежих огурцов с творогом. 1 л кефира, 1/2 л воды, 3 средних огурца, 2 яйца, 200 г творога, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 2 сладких красных перца, соль.

Пастеризованный творог протереть, смешать с огурцами и сладким перцем, нарезанными соломкой, залить смесью кефира и холодной кипяченой воды, добавить мелко нарубленные крутые яйца, соль, зеленый лук.

Суп из свежих огурцов с творогом и яйцами. 5 средних огурцов, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 100 г творога, 2 яйца, 1 л воды, 4 ст. ложки сметаны, соль, перец.

Огурцы нарезать соломкой, добавить пастеризованный протертый творог, сваренные вкрутую рубленые яйца, соль, перец, сметану, залить холодной кипяченой водой, перемешать и посыпать рубленым зеленым луком.

Суп с тыквой. 2 свеклы, 200 г тыквы, 1 луковица, 1 стакан кефира, 2 столовые ложки мелко нарубленного зеленого лука, 1 л воды, соль.

Репчатый лук нарезать соломкой. Тыкву без кожицы и свеклу натереть на терке. Воду нагреть до кипения, положить соль, подготовленные овощи, снова довести до кипения. Подавать с кефиром и мелко нарубленным зеленым луком.

Суп-лапша с тыквой. 1/2 л кефира, 1/2 л воды, 1/2 стакана лапши, 200 г тыквы, 1 ст. ложка меда, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, соль, ванилин на кончике ножа.

Лапшу отварить в соленой воде, охладить, положить натертую на крупной терке тыкву, кефир, мед, ванилин, отварную лапшу, сметану, рубленый зеленый лук.

Суп из кабачков. 200 г кабачков, 1 стакан кислого молока, 2 моркови, 1 ст. ложка риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 л воды, соль, зелень.

Кабачки тщательно промыть, зачистить темные и загнившие места, отрезать плодоножку, пропустить через мясорубку вместе с кожицей и семенами. Морковь очистить, пропустить через мясорубку. Рис промыть, залить водой и варить 2—3 мин., добавить кабачки с морковью, соль, быстро довести до кипения, закрыть посуду крышкой и настаивать 15—20 мин. Подавать суп с зеленью петрушки и кислым молоком.

Суп с кабачками и рисом. 300 г кабачков, 1/4 стакана риса, 1 столовая ложка меда, 2 ст. ложки изюма, 1/2 л молока, 1/2 л воды, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Кабачки нарезать соломкой. Промытый рис залить горячей соленой водой и довести до кипения. Когда зерна риса набухнут, положить изюм, сливочное масло. Посуду плотно закрыть крышкой и варить рис на пару 8—10 мин. В готовый рис влить горячее

молоко, положить нарезанные кабачки, все перемешать, довести до кипения. Охладить, добавить мед.

Суп картофельный с цветной капустой. 2 картофелины, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 300 г цветной капусты, 2ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1/2 стакана сливок, 1 л воды, соль, перец.

Картофель отварить и протереть сквозь сито вместе с отваром. Пюре смешать с рубленым репчатым луком, растительным маслом, перцем, мелко нарубленной цветной капустой, посолить и довести до кипения. При подаче на стол в суп добавить сливки и рубленую зелень петрушки.

Суп картофельный с морковью и крапивой 2 картофелины, 1 луковица, 2 моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст ложки рубленой зелени укропа, 2 ст. ложки горошка зеленого консервированного, 3 ст. ложки сметаны, 1 л воды, 1/2 стакана рубленых листьев крапивы, соль.

Картофель отварить и протереть сквозь сито вместе с отваром, добавить натертую на терке морковь, зеленый горошек консервированный, рубленую крапиву, лук, сливочное масло, соль и довести до кипения. При подаче положить рубленый [illegible] и сметану

Суп картофельный с тыквой. 3 картофелины, 200 г тыквы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка рубленой зелени сельдерея, 1 л воды, соль, перец

Картофель отварить и протереть сквозь сито вместе с отваром. Добавить морковь, репчатый лук, корень петрушки, нарезанные мелкими кубиками, измельченный перец, отварной рис и довести суп до кипения. Подавать его со сливками.

Суп гороховый. 1/2 стакана гороха, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сливок, 1 л воды, соль, перец, кардамон по вкусу.

Замоченный горох залить горячей водой, варить 8–10 мин., добавить соль, кардамон, перец и настаивать [illegible] 15–20 мин., добавить сливочное масло, рубленый репчатый лук, сливки.

Суп из риса и консервированного зеленого горошка. 1/2 л воды, 1/2 л кефира, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана сметаны, 2 ст ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль.

Рис отварить, откинуть на сито, охладить. Смешать рисовый отвар и отвар консервированного горошка, добавить горошек, кефир, соль, отварной рис, посыпать рубленым зеленым луком и заправить сметаной.

Суп гороховый с овощами. 1/2 стакана лущеного гороха, 1 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, соль.

Горох залить холодной водой и варить до мягкости. Мелко нарубленный лук прогреть на растительном масле в течение

2—3 мин., добавить натертые на крупной терке морковь и петрушку и все вместе нагревать еще 3 мин. Положить томат-пасту и потушить еще 2—3 мин. Тушеные овощи соединить с горохом, посолить, залить кипящей водой и проварить 2—3 мин.

Суп с зеленым консервированным горошком. 1 стакан горошка зеленого консервированного, 2 средних картофелины, 40 г сливочного масла, 1 луковица, 1/2 стакана сливок, 1/2 стакана отвара от горошка зеленого консервированного, 1/2 л воды, соль.

Очищенный картофель нарезать кубиками, залить горячей водой и варить 2—3 мин. Затем добавить зеленый консервированный горошек с отваром, сливочное масло, рубленый репчатый лук, соль, довести до кипения и дать настояться 10—15 мин. Подавать со сливками.

Суп гороховый с сыром. 1/2 стакана гороха, 100 г сыра, 2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, соль, перец.

Горох перебрать, промыть, замочить и сварить до мягкости. Лук мелко нарезать, добавить растительное масло, добавить томатную пасту, протереть 2—3 мин. Сыр размельчить до получения однородной массы. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, перец и довести до кипения.

Суп с фасолью. 1/2 стакана фасоли, 4 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки, соль, перец.

Замоченную фасоль залить холодной водой и сварить до мягкости, добавить нарезанные лук и морковь, соль, перец. Варить 10—15 мин при слабом кипении. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью и заправить растительным маслом.

Такой суп можно приготовить и с лущеным горохом.

Суп из лапши и фасоли. 1/4 стакана фасоли, 1/2 стакана лапши, 1 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки, 1/2 стакана сливок, 1 л воды, соль, перец.

Замоченную фасоль залить холодной водой и сварить до мягкости. Добавить резаный лук, морковь, всыпать лапшу, варить 8—10 мин. и настаивать 10—15 мин. Положить соль, растительное масло, перец. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью и влить сливки. (Вместо фасоли можно использовать лущеный горох.)

Суп из пшена с зеленью петрушки. 1/2 л кефира, 1 л воды, 3 свежих огурца, 1/2 стакана пшена, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки, соль.

Замоченное пшено залить стаканом подсоленной воды, проварить 5—6 мин., оставить на 10—15 мин. под закрытой крышкой без нагревания. Добавить нарезанные соломкой огурцы, смесь кефира с кипяченой водой, рубленую зелень петрушки, сметану.

Суп молочный с лапшой и морковью. 1 стакан муки, 1 л молока, 2 моркови, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла,

1/2 л воды, 1 чайная ложка сахара, соль.

Очищенную морковь пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, муку, 1/3 стакана воды и замесить тесто, подливая растительное масло. Тесто тщательно выбить, оставить на 30—40 мин. для набухания белков, затем раскатать, нарезать лапшу. Опустить лапшу в кипящую соленую воду, довести до кипения, влить молоко, всыпать сахар, опять довести до кипения. Настаивать 10—15 мин.

Борщ вегетарианский. 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 луковица, 1 корень петрушки, 3 моркови, 4 картофелины, 1/4 кочана капусты, 1 свеклы с ботвой, зелень, $1\frac{1}{2}$ л овощного отвара, соль, лимонная кислота.

Морковь, белые коренья, капусту, свеклу и листья очистить, нарезать, добавить томат, лимонную кислоту, перемешать и оставить на 20—30 мин. Кочерыжку капусты пропустить через мясорубку. В кипящий отвар опустить подготовленный картофель, довести до кипения, положить все овощи, масло, лук, соль и опять довести до кипения. Закрыть борщ крышкой, снять с огня и настаивать 10—15 мин. Подавать со сметаной и зеленью.

Свекольник с молоком. 3—4 [illegible], 1/2 л молока, 1 ст. ложка масла сливочного, 1/2 л воды, [illegible]

Очищенную промытую свеклу натереть на терке или пропустить через мясорубку. Воду довести до кипения, положить соль, свеклу и проварить при [illegible] 3—5 мин. Влить молоко, довести до кипения и [illegible] 10—15 мин. Горячий свекольник подавать со [illegible] маслом, холодный — без масла.

Свекольник холодный. [illegible] 1 стакан [illegible] молока, 2 свеклы с листьями, 2 ст. ложки лука зеленого, 1 л воды, 3 свежих огурца, соль, лимонная кислота, 1 ст. ложка сахара, [illegible]

Листья отделить от [illegible] тщательно промыть, мелко порубить. Свеклу и морковь промыть, срезать темные места и пропустить через мясорубку. Листья и овощи соединить, залить [illegible] водой, положить [illegible] сахар, лимонную кислоту, быстро [illegible] до кипения. Закрыть [illegible] крышкой, настаивать 10—15 мин., охладить, добавить [illegible] нарезанные соломкой огурцы, [illegible] молоко.

Подавать с зеленым луком и [illegible]

Щи свежие на растительном масле. 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 1/4 стакана сметаны, 2 помидора, 2 моркови, 2 картофелины, 1/4 кочана капусты небольшой величины, 2 петрушки (коренья), зелень, соль, 1/2 л овощного отвара.

Морковь, белые коренья (петрушка, сельдерей), лук нарезать соломкой, соединить, добавить нарезанные дольками помидоры, растительное масло. Очищенный картофель отварить в соленой воде и протереть вместе с отваром. В картофельный отвар положить нашинкованные овощи, нарезанную капусту, быстро до-

вести до кипения и настаивать 15—20 мин. Подавать со сметаной и зеленью.

Борщок с тыквой. 2 свеклы, 100 г тыквы, 2 луковицы, 1 морковь, 2 корня петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сливок, соль, 2 столовые ложки мелко нарубленного зеленого лука, 1/2 л воды, 1/2 л молока.

Репчатый лук нарезать соломкой, тыкву, корень петрушки, морковь, свеклу натереть на терке. Овощи прогреть 2—3 мин. со сливочным маслом. Воду и молоко нагреть до кипения, посолить и залить этой смесью подготовленные овощи. Подавать суп со сливками и мелко нарубленным зеленым луком.

Борщ с редькой. 2 свеклы, 1 редька, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 стакан сливок, 1 л воды, соль, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа

Свеклу, белокочанную капусту, репчатый лук нарезать соломкой, залить небольшим количеством воды (горячей) и варить 4—5 мин., затем охладить, добавить нашинкованную редьку, соль, оставшуюся кипяченую холодную воду, сливки. Подавать с рубленой зеленью укропа.

Суп овощной. 1 морковь, 1 петрушка, 2 лука-порея, 1 сельдерей, 1/4 кочана капусты средней величины, 3 ст. ложки зеленого горошка, 200 г зеленого салата, 1 ст. ложка масла сливочного, 1 чайная ложка сахара, соль, 1 1/2 л воды.

Морковь, петрушку, сельдерей, капусту, лук-порей нарезать мелкой соломкой, положить соль, сахар, перемешать, добавить воду и варить на медленном огне, добавить капусту, зеленый горошек, листья зеленого салата, довести до кипения, настаивать 10—15 мин.

Суп из щавеля. 200 г щавеля, 2 картофелины, 1 ст. ложка масла растительного, 1 яичный желток, 2 ст. ложки сметаны, соль, 1 л воды или овощного отвара.

Нарезанный картофель варить 3—5 мин., добавить листья щавеля и довести до кипения. Готовый суп заправить яичным желтком и сметаной.

Щи зеленые. 100 г щавеля, 100 г шпината, 3 картофелины, 2 лука репчатого, 1 ст. ложка риса, 1 петрушка, 3 яйца, 1 л воды, зелень петрушки, укропа, соль, перец, 2 ст. ложки сметаны.

В кипящую воду засыпать промытый рис, варить 5—6 мин., положить картофель и варить 3—4 мин., добавить нарезанные щавель и коренья, шпинат, лук, варить 2—3 мин. В конце варки добавить мелко резанную зелень укропа и петрушки, соль, перец по вкусу. Готовые щи должны постоять 10—15 мин. Подавать со сметаной, отварным яйцом, мелко резаной зеленью.

Щи зеленые холодные. 2 свеклы с листьями, 100 г щавеля, 200 г листьев молодой крапивы, 4 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 1 чайная ложка сахара, 1 л воды, зелень петрушки, укропа

Хорошо промытые и крупно нарезанные свеклу, ее листья, крапиву, щавель залить кипятком, варить 3 мин., охладить. В холодные щи добавить сметану, сахар, мелко резанные зелень и круто сваренное яйцо.

Суп с яблоками и морковью. 1/2 л кефира, 1/2 л воды, 6 яблок, 2 моркови, 2 ст. ложки меда, 4 ст. ложки сметаны, соль, ванилин на кончике ножа.

Яблоки без семян и сырую морковь нарезать кубиками, положить мед, ванилин, соль, влить кефир, разведенный кипяченой холодной водой.

Суп с яблоками и творогом. 1/2 л кефира, 5 средних яблок, 100 г творога, 1/2 л яблочного отвара, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка меда, корица на кончике ножа.

Изюм промыть, залить на 2—3 мин. горячей водой, затем воду слить. Яблоки очистить от кожицы, удалить семенную коробку. Отходы яблок залить горячей водой и варить 3—5 мин. Отвар процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить пастеризованный творог, изюм, мед, нарезанные дольки яблок, корицу и перемешать.

Суп рисовый с яблоками и грецкими орехами. 5 яблок, 1/4 стакана риса, 2 ст. ложки рубленых ядер грецкого ореха, 1 л воды, 2 ст. ложки изюма, корица на кончике ножа, соль.

Рис залить стаканом соленой кипящей воды, довести до кипения. Когда крупа впитает всю воду, высыпать промытый изюм, кусочки яблок, снова довести до кипения, накрыть кастрюлю крышкой и настаивать 10—15 мин. Добавить рубленые орехи, корицу, залить холодной кипяченой водой.

Суп из яблок, чернослива и творога. 1/2 л кефира, 1/2 л воды, 3 яблока, 5 ст. ложек творога, 15 шт. чернослива, 2 ст. ложки меда, соль, ванилин.

Чернослив промыть, удалить косточки, залить горячей водой, довести до кипения и охладить в отваре. Отвар процедить. Яблоки нарезать кубиками, смешать с протертым пастеризованным творогом, черносливом, залить смесью кефира с отваром чернослива, добавить соль, мед, ванилин.

Суп из сушеных фруктов. 1 ст. ложка сахара, 200 г сухофруктов, 1 л воды, 1 морковь, 100 г тыквы, немного лимонной цедры, 1/2 стакана сметаны.

Сушеные яблоки промыть, замочить на 1—2 часа в воде комнатной температуры, пропустить через мясорубку вместе с водой. Тыкву очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. Измельченные сухофрукты, морковь и тыкву соединить, залить горячей водой, положить сахар, лимонную цедру, довести до кипения, проварить 2—3 мин., снять с огня и настаивать при закрытой крышке 10—15 мин. Подавать суп со сметаной.

Суп с морковью и изюмом. 2 моркови, 1/2 л кефира, 1/2 л воды, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка лимонного сока, корица на кончике ножа, соль, 1/2 стакана сметаны.

В смесь кефира с холодной кипяченой водой положить соль, корицу, лимонный сок, натертую на крупной терке морковь и проваренный 1—2 мин. изюм вместе с отваром. Подавать со сметаной.

Суп из белых грибов с овощами. 200 г свежих белых грибов, 2 луковицы, 2 картофелины, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки или сельдерея, 1/2 стакана сметаны, 1 л воды, соль, перец.

Грибы нарубить, залить горячей водой и варить 5—10 мин. К грибам положить мелко нарезанный лук, дольки картофеля, соль, перец, варить 8—10 мин., добавить растительное масло. Подавать с рубленой зеленью и сметаной. Если суп варится со свежей белокочанной капустой (200 г), картофель не добавлять.

Суп из шампиньонов с овощами и молоком. 200 г свежих шампиньонов, 2 ст. ложки муки, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 л молока, 40 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана сливок, 1/2 л воды, соль по вкусу.

Шампиньоны тонко нашинковать, соединить с нарезанными морковью и луком, добавить немного воды и тушить 4—5 мин. Муку подсушить, развести молоком, смешать с тушеными грибами и овощами, довести до кипения, заправить солью. Желтки, смешанные со сливками, проварить, влить в суп, размешать.

Суп можно приготовить с любыми свежими грибами или консервированными шампиньонами.

Суп с кабачками и грибами. 7 сушеных грибов, 300 г кабачков, 1 луковица, 1 морковь, 2 стакана молока, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1 л воды, 1/4 стакана сметаны, соль, перец.

В грибной отвар положить соль, перец, молоко и довести до кипения. Натереть на крупной терке кабачки и морковь, нашинковать грибы, нарезать лук, все соединить, смешать со сметаной, залить горячим грибным бульоном, варить 2—3 мин. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Суп с грибами, рисом и овощами. 7 сушеных грибов, 1/4 стакана риса, 1/2 л пахты, 1/2 л воды, 1 морковь, 1 корешок петрушки, 1/2 стакана сливок, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, соль, перец.

В грибной бульон положить нашинкованные грибы, замоченный рис, натертые на крупной терке морковь и петрушку, соль, перец, сварить до готовности риса, влить пахту и довести суп до кипения. Добавить рубленую зелень укропа, сливки.

Щи из свежей капусты с сыром и грибами. 7 сушеных грибов, 100 г тертого сыра, 300 г капусты белокочанной, соль, перец, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1 л воды.

В грибной бульон положить соль, перец, тертый сыр и все проварить 2—3 мин. Этим бульоном залить нарезанную соломкой

белокочанную капусту, рубленый лук, зелень петрушки и проварить еще 2—3 мин. При подаче добавить сметану.

Щи из квашеной капусты с грибами. 5 сушеных грибов, 200 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 1 сельдерей, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 л грибного бульона, соль по вкусу.

Морковь, сельдерей и лук прогреть на растительном масле 2—3 мин. Квашеную капусту мелко порубить, положить к прогретым овощам и нагревать 8—10 мин. Залить все грибным бульоном, добавить нарезанные отварные грибы, соль, проварить еще 2—3 мин. При подаче положить сметану.

Суп рисовый с морковью. 1/4 стакана риса, 2 моркови, 3 ст. ложки масла растительного, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 л воды.

Морковь натереть на терке. Промытый рис залить кипящей соленой водой, довести до кипения, проварить 2—3 мин., дать настояться при закрытой крышке 10—15 мин. Добавить овощи с растительным маслом, довести до кипения. Подавать суп с рубленым зеленым луком.

Борщ со свекольными листьями. 1 луковица, 2 моркови, 2 картофелины, 2 свеклы с листьями, 1 л воды, лимонная кислота по вкусу, 2 ст. ложки маргарина, соль.

Листья свеклы перебрать, промыть, порубить. Свеклу и морковь тщательно промыть, удалить загрязненные места и натереть на крупной терке с кожицей. Лук порубить. Очищенный картофель нарезать кружочками. В кипящую соленую воду положить картофель, довести до кипения, варить 5—6 мин., добавить свеклу, морковь, листья, маргарин, лимонную кислоту. Борщ довести до кипения и дать настояться при закрытой крышке 10—15 мин.

Окрошка из свекольных листьев. 3 пучка молодой свеклы с листьями, 2 ст. ложки рубленого укропа, 3 свежих огурца, 2 яйца, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/4 стакана сметаны, 1 л кефира, 1/2 л воды, соль.

Молодые свекольные листья отделить от черешков. Черешки нарезать кубиками, свеклу нашинковать соломкой, добавить лимонный сок, залить горячей водой, прогреть 2—3 мин. на огне, после чего дать настояться 10—15 мин. и охладить. Добавить нарезанные соломкой свекольные листья, мелко нарубленные вареные яйца, нарезанные свежие огурцы, влить кефир, смешанный с холодной кипяченой водой, посолить. Подавать окрошку со сметаной и укропом.

Борщок со щавелем. 2 свеклы молодые с листьями, 100 г щавеля, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 1 л воды, 1/2 стакана сметаны, соль, лимонный сок.

Свеклу очистить и порезать соломкой. Свекольные листья и щавель промыть, черешки листьев свеклы мелко порубить, а листья свеклы и щавеля тонко нарезать. Воду нагреть до кипе-

ния, положить свеклу, проварить 2—3 мин., добавить свекольные листья, лимонный сок, соль, щавель, довести до кипения. Охладить.

Подавать холодным со сметаной и мелко нарубленным зеленым луком.

Суп из щавеля, крапивы, картофеля. 100 г щавеля, 100 г крапивы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, 1 л воды, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, соль, перец.

Крапиву и щавель промыть и мелко порубить, морковь и лук нарубить соломкой. В горячую соленую воду опустить нарезанный кубиками картофель и варить 3—5 мин. Затем добавить щавель, крапиву, морковь, репчатый лук, перец, быстро довести суп до кипения и сразу снять с огня. Дать супу настояться 10—12 мин. и подавать горячим со сметаной и рубленой зеленью укропа.

Суп картофельный с крапивой. 2 картофелины, 1/2 л молока, 1/2 л воды, 1 морковь, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы, соль.

Картофель отварить и протереть сквозь сито вместе с отваром. В пюре добавить натертую на крупной терке морковь, влить молоко и довести суп до кипения, настаивать 15—20 мин. Листья крапивы тщательно промыть, обдать кипятком и мелко порубить. В тарелку положить подготовленную крапиву и залить супом. Суп картофельный с крапивой можно подавать в холодном и горячем виде.

Суп из овощей с крапивой. 2 моркови, 1 свекла, 1/2 стакана рубленых листьев крапивы, 2 ст. ложки рубленых листьев укропа, 1/2 л молока, 1/2 л воды, соль.

Очищенные морковь и свеклу натереть на терке, промытые листья и стебли крапивы мелко порубить. В кипящую соленую воду положить овощи, крапиву, влить молоко и довести суп до кипения. Подавать с рубленой зеленью укропа как горячим, так и холодным.

Свекольник с крапивой. 3 шт. свеклы с листьями, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени кинзы, 1 л воды, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатного пюре, соль, молотый перец.

Свеклу, морковь и репчатый лук нарезать соломкой, черешки свеклы — кубиками. К овощам добавить растительное масло, томатную пасту, немного воды и варить 3—5 мин., затем положить рубленые листья свеклы, влить оставшуюся горячую воду. Смесь довести до кипения, добавить соль, молотый перец и охладить. В тарелку положить рубленую крапиву, залить свекольником, добавить сметану и зелень кинзы.

Борщ из свеклы и крапивы с майонезом. 2 свеклы, 1 морковь, 100 г крапивы, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки

ки рубленого укропа, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, молотый перец.

Свеклу, морковь и репчатый лук нашинковать соломкой, смешать с растительным маслом, лимонным соком, влить немного воды и варить 3—5 мин. К овощам добавить оставшуюся воду, рубленую крапиву, соль, молотый перец и довести борщ до кипения. Подавать с майонезом, смешанным со сметаной и укропом.

Суп с овощами, одуванчиком и лебедой. 20 желтых цветков одуванчика, 2 моркови, 100 г капусты белокочанной, 2 свеклы, 2 свежих огурца, 1/2 стакана рубленых листьев лебеды, $1\frac{1}{2}$ л воды, лимонная кислота, 1/4 стакана сметаны.

Очищенные свеклу и морковь натереть на терке, капусту нашинковать соломкой, огурцы кружочками.

Цветки одуванчика освободить от зеленой обертки и промыть. В соленую кипящую воду положить свеклу, морковь, лимонную кислоту, довести до кипения, добавить капусту, охладить.

В тарелку положить огурцы, промытые и рубленые листья лебеды и залить супом, сверху посыпать одуванчиком. Подавать со сметаной.

Суп из яблок с зеленью и подорожником. 3 свежих яблока, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа, 2 ст. ложки рубленых листьев подорожника, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, 1 л воды, соль.

Листья подорожника промыть и мелко нарубить. Яблоки нашинковать соломкой, добавить соль, горчицу, нарубленные лук, листья подорожника и укроп, залить кипяченой холодной водой, подавать с кусочками пищевого льда.

Суп с листьями свеклы и лебедой. 4 молодые свеклы с листьями, 2 свежих огурца, 2 яйца, 3 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 1 л воды, 2 ст. ложки рубленых листьев лебеды.

Листья лебеды промыть, мелко порубить. Черешки листьев свеклы нарезать мелкими кубиками, залить горячей водой, проварить 2 мин., добавить нарезанные соломкой свеклу и листья, довести смесь до кипения, охладить. В подготовленную свеклу с отваром опустить нарезанные кубиками свежие огурцы, мелко нарубленные яйца. В тарелку положить пищевой лед, залить супом, посыпать рубленым зеленым луком и листьями лебеды.

Суп-лапша с листьями сныти. 2 ст. ложки рубленых листьев сныти, 1 яйцо, 4 ст. ложки муки, 2 моркови, 1 л воды, соль.

Нарезать морковь соломкой. Из муки, яиц и воды замесить тесто, тонко раскатать, подсушить на столе и нарезать лапшу. Засыпать лапшу в кипящую соленую воду, довести до кипения, варить 1—2 мин., добавить нарезанную соломкой морковь, рубленые листья сныти, довести до кипения. Подавать в горячем виде.

Суп из тыквы и цветков клевера. 1/2 л кефира, 1/2 л воды, 3 свежих огурца, 200 г тыквы, 20 цветков клевера, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1/4 стакана сметаны, соль.

Цветки клевера поместить на 1 час в подсоленную воду (1 чайная ложка соли на 1 л воды), затем откинуть на сито, промыть холодной водой, обдать кипятком и оставить для стекания воды. Тыкву нарезать соломкой, залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, охладить. Свежие огурцы нарезать соломкой, залить кефиром, смешанным с оставшейся кипяченой водой, положить соль, подготовленную тыкву с отваром, посыпать рублеными цветками клевера, зеленым луком, полить сметаной.

Суп из сухих яблок и листьев малины. 1 стакан сухих яблок, 2 картофелины, 2 ст. ложки рубленых листьев малины, 1 л воды, соль.

Сухие яблоки промыть, замочить на 30—40 мин., пропустить через мясорубку. Воду, в которой они замачивались, профильтровать, довести до кипения, положить нарезанный кружочками картофель, опять дать вскипеть, добавить соль, пропущенные яблоки, снова довести до кипения и оставить под закрытой крышкой на 10—15 мин. При подаче посыпать мелко рубленными листьями малины.

Суп из яблок с рисом и листьями малины. 5 яблок, 1/4 стакана риса, 1 л воды, 3 ст. ложки рубленых листьев малины, 1 ст. ложка меда, лимонная кислота по вкусу, соль.

Рис перебрать, промыть, довести до кипения, варить 2—3 мин., добавить нарезанные ломтиками яблоки, снова довести до кипения и охладить. Положить по вкусу мед, лимонную кислоту, соль.

Листья малины промыть, мелко нарубить, высыпать в тарелку и залить холодным супом.

Суп из моркови с листьями березы. 5—6 морковок, 1/4 стакана риса, 1/2 л воды, 1/2 л молока, 2 ст. ложки рубленых листьев березы, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке. В горячую соленую воду (1 стакан) положить промытый рис, проварить 2—3 мин., добавить молоко, тертую морковь, довести суп до кипения и оставить для настаивания на 15—20 мин. Молодые листья березы тщательно промыть, обдать кипятком, мелко нарубить. При подаче посыпать суп рублеными листьями березы.

Окрошка на отваре шиповника. 5 ст. ложек сухих плодов шиповника, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 яйца, 1/2 стакана сливок, 3 свежих огурца, 1 л воды, соль.

Сухие плоды шиповника измельчить деревянным пестиком, залить горячей водой, довести смесь до кипения, после чего, закрыв крышкой, настаивать 20 мин. Настой процедить, охладить, положить в него нарезанные соломкой огурцы, рубленые яйца, зеленый лук, сливки, соль.

Суп из овощей и листьев черной смородины. 3 свежих огурца, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 3 ст. ложки руб-

леных листьев черной смородины, 2 моркови, 1/2 л молока, 1/2 л воды, соль.

Свежие огурцы нарезать соломкой, морковь натереть на терке. Овощи соединить, залить смесью холодного молока с кипяченой соленой водой, посолить. При подаче посыпать мелко рубленными листьями черной смородины и зеленым луком.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Морковь с кабачками. 6 морковок, 1 средний кабачок, 1 луковица, 1/2 л молока, 2 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, соль.

Очищенные морковь и кабачки нарезать соломкой, добавить рубленый лук, соль, залить молоком, довести до кипения, посыпать рубленой зеленью.

Морковное пюре с изюмом. 6 морковок, 2 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка лимонного сока.

Морковь натереть на крупной терке, добавить промытый изюм, лимонный сок и проварить 5—7 мин. Сливки взбить с растительным маслом и полить этой смесью морковь.

Морковь и корень сельдерея тушеные. 6—7 морковок, 3—4 сельдерея, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени, 1/3 стакана воды.

Морковь и сельдерей нарезать тонкими ломтиками, положить в посуду, влить масло, воду и тушить при закрытой крышке 6—7 мин., время от времени встряхивая кастрюлю, чтобы овощи не пригорели. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Морковь с тыквой. 5 морковок, 300 г тыквы, 2 ст. ложки рубленых ядер миндального или грецкого ореха, 1/2 л молока, 4 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа.

Тыкву нарезать соломкой, смешать с натертой на крупной терке морковью, рублеными ядрами миндальных или грецких орехов, влить молоко и довести смесь до кипения. Посыпать рубленой зеленью укропа и полить сливками.

Каша гречневая с морковью. 1 стакан гречневой крупы, 3 моркови, 1 стакан молока, 2 стакана воды, соль, 4 ст. ложки маргарина.

Гречневую крупу перебрать, промыть, если это ядрица, а крупу сечку не промывать, залить горячей соленой водой, тщательно перемешать, довести до кипения, проварить 3—5 мин., добавить натертую на крупной терке морковь и влить молоко так, чтобы слой моркови с молоком был сверху (кашу не перемешивать). Довести все до кипения и настаивать при закрытой крышке 30—40 мин. Перед подачей на стол кашу снова довести до кипения, осторожно перемешать, ввести маргарин.

Кашу из сечки можно настаивать 15—20 мин. Для сохранения аккумулированного тепла кастрюлю с кашей рекомендуется укутать.

Каша пшенная с морковью. 1 стакан пшенной крупы, 3 моркови, 3 стакана воды, 4 ст. ложки маргарина, соль по вкусу.

Пшенную крупу перебрать, промыть, залить водой, довести до кипения, проварить 5—6 мин., положить соль, нарезанную соломкой морковь, снова довести до кипения и оставить для настаивания с закрытой крышкой на 15—20 мин. Подавать кашу с маргарином.

Гречневая каша со свеклой и пахтой. 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. ложки маргарина, 2 стакана воды, соль, 1 стакан пахты.

Гречневую крупу промыть, залить водой, довести до кипения, варить 3—5 мин. Добавить соль, очищенную и натертую на крупной терке свеклу, влить пахту, снова довести до кипения и настаивать 20—25 мин. Подавать кашу с маргарином.

Свекла с тыквой и майонезом. 4 свеклы, 300 г тыквы, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, 1 стакан воды, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа.

Тыкву и свеклу нарезать соломкой, добавить рубленый лук, залить все горячей водой, довести до кипения. Подавать с майонезом и рубленой зеленью укропа.

Вермишель с белокочанной капустой. 1 стакан нашинкованной соломкой белокочанной капусты, 1 стакан вермишели, 3 стакана воды, 3 яйца, 4 ст. ложки маргарина, соль.

В кастрюлю положить нашинкованную соломкой капусту, сверху — сухую вермишель, залить все кипящей соленой водой, довести до кипения, варить 2—3 мин., закрыть крышкой и настоять 10—20 мин. Маргарин растопить, смешать с сырыми яйцами, взбить, заправить горячую вермишель. Подавать в горячем виде.

Макароны с цветной капустой. 300 г макарон, 1 л воды, 200 г цветной капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

В кипящую подсоленную воду положить цветную капусту, варить 1—2 мин., откинуть на дуршлаг, а в отвар засыпать макароны и варить 3—5 мин. Добавить томатную пасту, нарубленный лук, перец и прогреть еще 2—3 мин. Сварившиеся макароны откинуть на дуршлаг, отвар использовать как напиток.

Макароны выложить на блюдо, по бокам разместить цветную капусту и подать напиток.

Запеканка из капусты с лапшой. 300 г белокочанной капусты, 1/2 стакана лапши, 3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сливок, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Белокочанную капусту нарезать соломкой, долить небольшое количество воды, соль, прогреть 1—2 мин., охладить и ввести яйцо. Лапшу отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг и заправить сливочным маслом. В смазанную маслом форму или сковородку уложить половину прогретой капусты, затем отварную лапшу, сверху оставшуюся капусту, смазать поверхность

смесью яйца со сливками и поместить в духовку на 15—20 мин. Запеканку подавать в горячем виде со сметаной.

Кольраби с молоком. 3 кольраби, 1 луковица, 1/2 л молока, 4 ст. ложки маргарина, соль.

Очищенную кольраби натереть на крупной терке, добавить соль, рубленую луковицу, молоко, маргарин. Смесь довести до кипения и подавать в горячем виде.

Запеканка творожная с цветной капустой. 100 г жирного творога, 2 яйца, 100 г сыра, 200 г цветной капусты, 1 чайная ложка сливочного масла.

Цветную капусту мелко порубить, смешать с протертым творогом, добавить мелко нарезанный сыр, яйца и взбить массу до однородной консистенции. Подготовленную смесь уложить в смазанную маслом форму, поместить в духовку на 20—25 мин. Запеканку подавать горячей.

Запеканка из яиц, сыра и овощей. 3 яйца, 150 г сыра, 4 ст. ложки горошка зеленого консервированного, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана молока, соль, перец.

К сырым яйцам добавить мелко рубленный лук, зеленый горошек, соль, перец, массу взбить, постепенно доливая молоко. В смазанную растительным маслом сковороду вылить взбитую массу, посыпать тертым сыром и запекать 15—20 мин.

Каша пшенная с тыквой. 2 стакана пшена, 4 стакана молока, 1/2 стакана воды, 300 г тыквы, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, ванилин на кончике ножа.

Промытое пшено залить горячей подсоленной водой, довести до кипения, влить молоко, добавить ванилин, нарезанную мелкими кубиками тыкву, довести кашу до кипения и проварить 2—3 мин. Затем плотно закрыть кастрюлю крышкой и настаивать 15—20 мин. При подаче полить кашу растопленным сливочным маслом.

Каша перловая с рисом и тыквой. 1/2 стакана перловой крупы, 1/2 стакана рисовой крупы, 200 г тыквы, 4 стакана воды, соль по вкусу, 4 ст. ложки сливочного масла.

Тыкву промыть, удалить загнившие потемневшие места, обдать кипятком, разрезать на куски, удалить семена, нарезать соломкой вместе с кожицей. Перловую и рисовую крупу перебрать, промыть и добавить воду, довести до кипения, варить 3—5 мин. Кастрюлю закрыть крышкой и настаивать без нагревания 20—30 мин. Добавить нарезанную соломкой тыкву, снова довести до кипения. Подавать в горячем виде со сливочным маслом.

Кабачки с яйцами. 3 кабачка, 2 яйца, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки отвара консервированного зеленого горошка, соль, перец.

Кабачки нарезать соломкой, добавить взбитые сырые яйца, консервированный зеленый горошек с отваром, соль, перец, дове-

сти все до кипения. При подаче положить майонез и рубленую зелень петрушки.

Каша рисовая молочная с кабачками. 1 стакан рисовой крупы, 2 стакана воды, 2 стакана молока, 200 г кабачков, 4 ст. ложки маргарина, соль по вкусу.

Рис перебрать и промыть. Кабачки промыть, удалить загрязненные, загнившие места, разрезать на куски, вынуть мякоть с семенами. Мякоть с семенами пропустить через мясорубку, а оставшуюся мякоть с кожицей нарезать соломкой. Рис довести до кипения, добавить, не перемешивая, массу, влить молоко, снова довести до кипения, варить 5—6 мин., закрыть кастрюлю крышкой и настаивать 20—30 мин.

Подавать в горячем виде с маргарином.

Каша гречневая с кабачками. 2 кабачка, 1 стакан крупы гречневой, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки масла сливочного, 1/2 л цельного молока, 1/2 л воды.

Кабачки промыть (у крупных экземпляров удалить кожу и семена), нарезать соломкой и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, сахар, довести все до кипения, варить 5—6 мин., закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10—15 мин. Подавать с маслом сливочным.

Овощи, тушенные в сметане. 4 свеклы, 3 моркови, 1 стакан воды, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени укропа, соль.

Очищенные свеклу и морковь нарезать соломкой, залить горячей водой, довести до кипения, добавить сметану, соль, сахар. Овощи опять довести до кипения, закрыть крышкой и настаивать без нагревания 10—15 мин. При подаче посыпать рубленой зеленью укропа.

Макаронные изделия с овощами. 1 стакан макаронных изделий, 2 моркови, 1 свекла, 1 луковица, 2 стакана воды, 4 ст. ложки маргарина, соль по вкусу.

В соленую кипящую воду опустить макароны, довести до готовности, добавить очищенные и нарезанные соломкой морковь, свеклу, луковицу, снова довести до кипения и настаивать с закрытой крышкой 15—20 мин. Подавать с маргарином.

Макароны с овощами. 1 стакан макаронных изделий, 1 капуста белокочанная небольшой величины, 1 стакан молока, 3 яйца, 1 чайная ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 стакан воды, соль.

К сухим макаронным изделиям положить нарезанную соломкой белокочанную капусту, влить воду, молоко, добавить соль, яйцо, все перемешать и оставить на 20—30 мин. Затем подготовленную массу выложить на смазанный сливочным маслом противень и запечь в жарочном шкафу (15—20 мин.). Подавать со сметаной.

Каша молочная из смеси круп с овощами. 1/3 стакана риса, 1/3 стакана гречки, 1/3 стакана перловки, 2 ст. ложки изюма, 4 моркови, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла сливочного, 2 стакана воды, соль, сахар.

Рис, гречку и перловку перебрать, промыть. Изюм перебрать, промыть, морковь начистить, нарезать соломкой. В кипящую соленую воду положить крупу, морковь, довести до кипения, варить 5—6 мин., добавить сахар, изюм, молоко, снова довести до кипения и настаивать 15—20 мин. Подавать со сливочным маслом.

Стручковая фасоль с овощами. 3 стакана фасоли, 2 моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 3 стакана воды, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, соль.

Стручковую фасоль промыть, мелко нарубить, добавить очищенную натертую морковь, рубленый лук, растительное масло, соль. Довести фасоль до кипения, настаивать без нагревания 15—20 мин., охладить.

При отпуске посыпать рубленым зеленым луком.

Фасоль с квашеной капустой. 1 стакан фасоли, 1 стакан квашеной капусты, 3 стакана воды, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, соль, 2 ст. ложки рубленой зелени лука.

Фасоль замочить на 4—5 часов в холодной воде, отварить. Не сливая воду, добавить квашеную капусту, растительное масло, соль, рубленый лук, снова довести до кипения и дать настояться при закрытой крышке 20—25 мин.

При подаче посыпать рубленым зеленым луком.

Горошек зеленый консервированный с рисом. 1 стакан горошка зеленого консервированного, 1 стакан риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 стакана воды, 1/2 стакана отвара от консервированного зеленого горошка, соль.

Промытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду. Когда вода впитается, добавить отвар от консервированного горошка, мелко рубленный лук, осторожно перемешать, плотно закрыть посуду крышкой и дать постоять 15—20 мин. на горячей плите. Готовый рис выложить на блюдо, в центре положить зеленый горошек, полить сливочным маслом.

Шпинат с орехами. 1/2 кг шпината, 4 ст. ложки масла растительного, 1/4 стакана толченых грецких орехов, 3 ст. ложки сметаны, 2 луковицы, 1 ст. ложка сахара, 1/2 стакана воды, 1/2 ст. ложки лимонного сока, соль.

Нарезанный шпинат припустить в небольшом количестве воды, отцедить воду, добавить мелко нарезанный пассерованный лук, сахар, лимонный сок, соль, сметану, измельченные орехи, перемешать и кипятить 5 мин. на медленном огне.

Шпинат с маслом. 1/2 кг шпината, 2 ст. ложки масла сливочного, соль, 1/2 стакана воды.

Хорошо промытый шпинат сварить в соленой воде, слить воду, добавить сливочное масло и подавать как гарнир к мясным блюдам.

Пюре из сельдерея. 300 г сельдерея, 3 клубня картофеля, 2 ст. ложки масла растительного, 4 ст. ложки молока, соль.

Очищенный картофель и сельдерей нарезать на четыре части, варить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, сельдерей и картофель протереть горячими, перемешать с маслом, добавить горячее молоко, поставить на огонь и, растирая, разогреть, не доводить до кипения. Посолить по вкусу.

Запеканка из макарон с овощами. 1 стакан макарон, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 морковь, 1/5 кочана капусты, соль, 1/2 л воды.

Макароны смешать с нашинкованными соломкой морковью и капустой, добавить соль, молоко, воду, перемешать, дать постоять 10—15 мин., добавить яйцо, перемешать. Противень выстлать капустными листьями (не смазывать) или нашинкованной морковью и выложить подготовленные макароны. Запекать 15—20 мин, периодически смачивая поверхность молоком. Подавать с маслом.

Пудинг творожный с орехами. 300 г творога, 3 яйца, 1/2 л молока, 4 ст. ложки риса, 4 моркови, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана кефира.

Замоченный рис смешать с нашинкованной соломкой морковью, протертым творогом, изюмом, яйцами и молоком, тщательно перемешать, выложить на смазанный противень и запечь в духовом шкафу. При подаче полить смесью сметаны с кефиром.

Морковно-апельсиновая смесь с медом и тыквой. 2 апельсина, 2 моркови, 100 г тыквы, 4 ст. ложки меда, лимонная кислота по вкусу.

Морковь и тыкву натереть на крупной терке, добавить дольки апельсина, мед, лимонную кислоту, для ароматизации — нашинкованную цедру апельсина, все перемешать.

Фруктово-овощная смесь. 1 свекла, 1 морковь, 2 ст. ложки изюма, 1/2 стакана воды, лимонная кислота по вкусу, 2 ст. ложки яблочного повидла.

Очищенные морковь и свеклу нашинковать соломкой, добавить промытый изюм, воду, яблочное повидло, лимонную кислоту. Довести смесь до кипения, проварить 5—6 мин. Охладить. По вкусу можно добавить сахар.

Плов с черносливом и морковью. 1 стакан риса, 3 стакана воды, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 20 шт. чернослива, 2 моркови, соль.

Промытый рис засыпать в кипящую соленую воду, довести до кипения, варить 2—3 мин., добавить натертую морковь, рубленый лук, промытый чернослив, соль, растительное масло. Снова довести до кипения без перемешивания, закрыть плотно крышкой и дать настояться 20—30 мин. Перед подачей плов осторожно перемешать.

Рисовая каша с яблоками. 5 яблок, 1 стакан риса, 4 ст. ложки сливочного масла, корица на кончике ножа, $1\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 ст. ложки изюма, соль.

Промытый рис залить горячей соленой водой, положить промытый изюм, сливочное масло, корицу и нарезанные дольками яблоки без кожицы и семян. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить на медленном огне 10—12 мин. Подавать кашу горячей.

Каша пшенная с тыквой. $1\frac{1}{2}$ стакана пшена, 3 стакана воды, 500 г тыквы, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, корица на кончике ножа.

Промытое пшено засыпать в кипящую соленую воду, варить 5—8 мин., добавить очищенную от кожицы и семян нарезанную кусками тыкву, масло, сахар, корицу, все перемешать, закрыть крышкой, довести до кипения и дать настояться 10—15 мин.

Каша пшенная с морковью и яблоками. $1\frac{1}{2}$ стакана пшена, 2 стакана молока, 2 стакана воды, 3 средних яблока, 4 ст. ложки натертой на крупной терке сырой моркови, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, 4 ст. ложки меда.

Промытую крупу залить горячей соленой водой, варить 8—10 мин., влить горячее молоко, закрыть крышкой и дать настояться 10—15 мин. Затем добавить нарезанные ломтиками яблоки, натертую на крупной терке морковь, мед. Кашу прогреть и подавать со сливочным маслом.

Каша гречневая с яблоками. 5 яблок, 1/2 стакана крупы гречневой, $1\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 1 ст. ложка изюма, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, посолить, смешать ее с нарезанными мелкими кубиками яблоками, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом. Подавать в горячем виде и полить сливочным маслом.

Пюре свекольное с сушеными яблоками. 1/2 стакана сушеных яблок, 2 стакана воды, 4 свеклы, лимонная кислота по вкусу, соль.

Сушеные яблоки промыть, замочить на 20—30 мин., пропустить через мясорубку вместе с очищенной свеклой. Воду, в которой замачивались яблоки, профильтровать через марлю, довести до кипения, положить в нее соль, лимонную кислоту, пропущенные яблоки со свеклой. Смесь довести до кипения и охладить. Пюре подавать в холодном виде. По вкусу можно добавить измельченную цедру лимона или апельсина.

Плов с изюмом. $1\frac{1}{2}$ стакана риса, 3 стакана воды, 3 ст. ложки изюма, 20 шт. чернослива, соль, 2 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла.

Промытый рис засыпать в горячую подсоленную воду, добавить промытый изюм, чернослив, мелко рубленный лук и варить 5—8 мин. Когда рис впитает всю воду, кастрюлю с пловом плотно закрыть крышкой и настаивать 10—20 мин. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Плов с изюмом и морковью. $1^1/_2$ стакана риса, 3 стакана воды, 3 ст. ложки изюма, 3 моркови, соль, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла.

Промытый рис засыпать в горячую подсоленную воду, добавить промытый изюм, рубленый лук, натертую морковь, довести до кипения, варить на медленном огне 5—8 мин. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и дать плову настояться 20—30 мин. Перемешать только перед подачей на стол. Подавать с маслом.

Картофельное пюре с грибами. 8 клубней картофеля, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 300 г свежих грибов, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, соль, перец.

Картофель отварить в соленой воде, протереть в горячем виде, добавить немного отвара. Грибы нарезать соломкой, потушить в собственном соку 10—15 мин., добавить растительное масло, репчатый лук, перец и тушить вместе с луком еще 5—7 мин.

В блюдо выложить горячее картофельное пюре, рядом грибы, посыпать рубленой зеленью петрушки.

Плов с грибами и луком. 500 г свежих грибов, 1 стакан риса, 2 стакана воды, 3 луковицы средней величины, 2 моркови, 4 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Грибы свежие и морковь нашинковать соломкой, тушить 1—2 мин. Добавить лук, растительное масло, соль, перец, прогреть 5—6 мин. Влить горячую соленую воду, засыпать рис и довести смесь до кипения, варить 3—5 мин. Закрыть кастрюлю крышкой и настаивать без нагревания 10—15 мин.

Яичница натуральная с овощами. 10 яиц, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, соль, 2 ст. ложки рубленой крапивы.

На противень вылить масло, положить нашинкованную соломкой морковь, выпустить яйца. Жарить до свертывания белков и незначительного загустения желтков. Подавать с рубленой зеленью крапивы. Яичницу можно перемешать с морковью и подавать в виде яичной кашки с морковью.

Яйца, фаршированные сырной массой с зеленью петрушки. 6 яиц, 100 г сыра, 1 морковь, соль, 3 ст. ложки зелени петрушки.

Вареные яйца разрезать на две половины, вынуть желтки и растереть их с тертым сыром, солью, натертой на мелкой терке морковью. Массу перемешать, заполнить ею половинки яиц. Фаршированные яйца посыпать рубленой зеленью петрушки.

Омлет с тыквой и зеленым луком. 5 яиц, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 200 г тыквы, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Яйца, молоко, соль, перец, натертую сырую тыкву смешать и взбить до получения однородной массы. В сковороду вылить подготовленную смесь и запекать в духовке в течение 15—20 мин. Готовый омлет посыпать рубленым зеленым луком.

Омлет с сыром и кореньями. 6 яиц, 100 г сыра, 1 корень петрушки, 1½ стакана молока, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, соль, перец.

Сыр натереть, взбить яйца, добавить натертый на крупной терке корень петрушки, рубленую луковицу, соль, перец, растительное масло и взбивать массу 5—6 мин., постепенно вливая молоко. Подготовленную массу вылить в форму и запекать в духовке 15—20 мин. Подавать омлет с рубленой зеленью петрушки, сверху полить растительным маслом.

Омлет с сыром и зеленым горошком. 150 г сыра, 6 яиц, 1½ стакана молока, 4 ст. ложки горошка зеленого консервированного, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Сыр натереть на мелкой терке, смешать с яйцами, растительным маслом, постепенно влить молоко, добавить соль, зеленый горошек и взбить до однородной массы, выложить в форму, запечь.

Омлет с овощами. 8 яиц, 1 чайная ложка сливочного масла, 2 стакана молока, 3 листа капусты, 2 моркови, соль.

Капусту и морковь очистить, нашинковать соломкой, соединить с яйцом, молоком, солью, хорошо перемешать. Вылить подготовленную смесь на противень, запекать 20—25 мин.

Омлет с овощами и творогом. 6 яиц, 1½ стакана молока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/2 кочана капусты, 100 г творога, соль, 1/2 стакана рубленых листьев мать-и-мачехи.

Яйца взбить, добавить рубленые листья мать-и-мачехи, молоко, протертый творог, все тщательно перемешать. На противень уложить капусту, нашинкованную соломкой, и вылить подготовленную смесь. Запекать 20—25 мин. Готовый омлет полить маслом.

Омлет с яблоками. 6 яиц, 1 яблоко, 2 ст. ложки нарубленных листьев подорожника, 2 ст. ложки масла, 1/2 стакана молока, соль по вкусу.

Нашинкованные яблоки и подорожник добавить в смесь яиц и молока, осторожно перемешать, уложить в форму, запечь в жарочном шкафу 15—20 мин.

Подавать в горячем виде, предварительно переложив на подогретое блюдо и полив сверху растопленным сливочным маслом.

Творог с редисом, сыром и зеленью. 200 г жирного творога, 20 средних редисок, 100 г сыра, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени укропа, 3 ст. ложки сметаны, тмин на кончике ножа.

Творог пастеризованный и сыр протереть, смешать с порубленными редисками, зеленью укропа, тмином. При подаче полить сметаной.

Творог с яблоками и изюмом. 300 г творога, 3 яблока, 1 ст. ложка изюма, корица на кончике ножа, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла.

Яблоки очистить, удалить семена, натереть на мелкой терке. Творог протереть, смешать с яблочным пюре, промытым изюмом, добавить корицу, яйца, все тщательно перемешать. Массу выложить в смазанную маслом форму, запекать в течение 15—20 мин.

Зеленый горошек свежий с ботвой. 1 стакан свежего зеленого гороха, 1 стакан рубленых листьев гороха, 1 чайная ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 2 стакана воды, соль.

Свежий зеленый горох залить горячей водой, довести до кипения, добавить мелко рубленные листья гороха, растительное масло, репчатый лук, соль, сахар, довести до кипения.

Отварной картофель с листьями крапивы. 6 клубней картофеля, 1 стакан нарезанных листьев крапивы, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Очищенный картофель разрезать на 4—6 частей, залить горячей соленой водой так, чтобы клубни были только покрыты. Довести до кипения, проварить 5—6 мин., закрыть кастрюлю плотно крышкой и дать картофелю настояться 15—20 мин. Картофель вынуть, а в отвар добавить промытые и нарезанные соломкой листья крапивы, растительное масло, довести смесь до кипения. Полить отваром картофель, крапиву уложить горкой рядом.

Морковное пюре с крапивой. 1 стакан измельченной крапивы, 4 моркови, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла растительного, соль.

Молодую крапиву перебрать, мелко порубить, морковь очистить, помыть, натереть на мелкой терке, смешать с измельченной крапивой, растительным маслом, посолить. Овощи поставить на огонь, залить молоком и быстро довести до кипения. Подавать в холодном и горячем виде.

Крапива с яйцом. 1 стакан рубленых листьев крапивы, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 4 яйца, 1 стакан воды, соль.

В горячую соленую воду опустить нарезанную крапиву, довести до кипения. Репчатый лук нарезать соломкой, добавить растительное масло, сырое яйцо, муку, перемешать, соединить с крапивой, довести до кипения. При подаче можно посыпать рубленым зеленым луком.

Свекла, тушенная с яблоками и лебедой. 3 свеклы, 2 яблока, 1 стакан молока, 1 стакан рубленых стеблей и листьев лебеды, соль.

Свеклу очистить и пропустить вместе с яблоками через мясорубку. Лебеду промыть, молодые стебли, побеги и листья мелко порубить, смешать с яблоками и свеклой, добавить соль, молоко. Смесь довести до кипения, охладить. Подавать в холодном виде.

Картофель отварной с листьями малины. 10 клубней картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана нарубленных листьев малины, 4 дольки чеснока, соль.

Картофель отварить, вынуть. В отвар положить нарубленные молодые промытые листья малины, довести до кипения, добавить растительное масло. На отварной картофель выложить подготовленные листья, полить отваром, посыпать толченым чесноком.

Стручки фасоли с листьями шиповника. 3 стакана стручков фасоли, 4 ст. ложки растительного масла, 2 стручка красного болгарского перца, 3 луковицы, 5 помидоров, 2 дольки чеснока, 3 стакана воды, 3 ст. ложки мелко нарубленных листьев шиповника, соль, сахар.

Стручки фасоли очистить и слегка проварить в воде, положить соль, сахар, дать постоять. Мелко нарезанный лук смешать с растительным маслом, смешать с листьями шиповника, нарезанными помидорами, рубленым чесноком и нарезанными стручками красного болгарского перца. Проварить еще 2—3 мин., довести до кипения и посыпать мелко нарубленной зеленью. Полученным соусом полить фасоль.

Картофель отварной с листьями винограда. 10 клубней картофеля, 10 молодых листьев винограда, 4 ст. ложки растительного масла, 4 дольки чеснока, соль.

Очищенный и нарезанный на небольшие дольки картофель залить горячей соленой водой так, чтобы только покрыть клубни, быстро довести до кипения, проварить 5—6 мин., добавить промытые и нарезанные соломкой молодые листья винограда, растительное масло. Довести до кипения и настаивать с закрытой крышкой 10—15 мин. Подавать картофель с отваром, листьями винограда и рубленым чесноком.

Кабачки, фаршированные творогом и листьями березы. 3 кабачка, 100 г творога, 1 морковь, 3 ст. ложки рубленых молодых листьев березы, соль.

У кабачков удалить плодоножки, разрезать вдоль на две части, вынуть семена с мякотью. Творог протереть, смешать с натертой на терке морковью, кабачковыми семенами и мякотью, рублеными листьями березы, солью. Подготовленной смесью начинить кабачки и поместить их в духовку на 12—15 мин. Подавать с рублеными молодыми листьями березы.

Пудинг из моркови, яблок, листьев смородины. 4 ст. ложки рубленых листьев смородины, 2 яйца, 2 яблока свежих, 4 моркови, соль, 1 стакан воды.

Яблоки и морковь промыть, удалить загнившие участки, пропустить через мясорубку. Листья смородины промыть, мелко нарубить, смешать с морковью и яблоками, добавить соль, воду, перемешать. Дно формы (несмазанной) покрыть частью рубленых листьев смородины и выложить подготовленную массу. Верх разровнять, выпекать пудинг 10—15 мин. Яйца смешать с 1/2 стакана воды, посолить, взбить и вылить на поверхность запеченного пудинга. Выпекать еще 5—7 мин.

БЛИНЫ И ОЛАДЬИ

Блины из пшеничной муки с квашеной капустой. 1 стакан пшеничной муки, 2 стакана воды, 2 ст. ложки свежих дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла, соль, 1/2 стакана квашеной капусты.

Квашеную капусту отжать, мелко порубить, положить в подготовленное тесто, влить рассол, тесто перемешать и поставить для брожения на 1—2 часа. Затем обмять, влить растительное масло, вымешать. Приготовить сковороду. Для жарки блинов сковороду надо тщательно вымыть, прокалить с солью (слой соли должен покрыть дно) в течение 20—30 мин., снова промыть, разогреть, смазать маслом, налить тонкий слой теста. Если блины будут плохо сниматься, еще раз промыть и прокалить сковороду. Подавать горячими с маслом, сметаной.

Оладьи со свеклой. 1 стакан муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка свежих дрожжей, соль, 3 ст. ложки растительного масла, 2 свеклы.

Приготовить тесто, добавить очищенную натертую свеклу, дать тесту выбродить. На хорошо разогретую и смазанную маслом сковороду выложить тесто таким слоем, чтобы готовые оладьи имели диаметр 4—6 см. Горячие оладьи полить маслом или маргарином.

Оладьи с морковью. 1 стакан муки, 1 стакан воды, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка свежих дрожжей, соль, 4 ст. ложки растительного масла, 4 моркови.

В подготовленное тесто добавить натертую на мелкой терке морковь, перемешать, обжарить оладьи с обеих сторон на сковороде. Подавать горячими с маслом или со сметаной.

Оладьи с сыром и свеклой. 1/2 стакана муки, 1/2 стакана молока, 100 г сыра, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка свежих дрожжей, 2 ст. ложки растительного масла, 2 свеклы, соль.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке, ввести в подготовленное тесто, добавить тертый сыр, растительное масло. Оставить для брожения на 1—2 часа в теплом месте, обминая 2—3 раза. Пожарить оладьи на сковороде, смазанной маслом.

Оладьи из картофеля с морковью. 2 ст. ложки рубленой моркови, 4 картофелины, 3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла растительного, соль.

Морковь и картофель очистить, промыть, натереть, ввести в подготовленное тесто, добавить яйцо, осторожно вымешать. Жарить оладьи на растительном масле.

Оладьи с орехами. 1 стакан муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка свежих дрожжей, соль, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 стакана ядер грецких орехов.

Приготовить тесто. Ядра орехов подсушить в духовке, пропустить через мясорубку. Измельченные орехи смешать с тестом, оставить для брожения на 10—15 мин. Жарить оладьи на растительном масле. Можно подавать с майонезом.

Оладьи с яблоками. 1 стакан муки, 1 стакан воды, 5 яблок, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка свежих дрожжей, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Приготовить тесто. В конце замеса ввести натертые на крупной терке яблоки с кожицей без семян, дать выстояться. Жарить оладьи на сковороде, смазанной растительным маслом.

БЛИНЧИКИ

Тесто: 1 стакан муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Яйца растереть с сахаром и солью, добавить 1/3 молока, растительное масло, всыпать муку и замесить тесто, разминая все комочки. Постепенно влить оставшееся молоко, размешать до однородной жидкой массы, если будут комочки, процедить сквозь сито. Оставить на 20—30 мин.

На чугунные сковороды, смазанные маслом, налить тонким слоем тесто и обжарить с обеих сторон. Подавать с маслом.

Если блинчики делают с фаршем, их сначала обжаривают с одной стороны, затем на обжаренную сторону кладут фарш, сворачивают блин в виде конверта и обжаривают с другой стороны.

Фарш из творога и ромашки. 500 г творога, 3 ст. ложки сахара, 5 цветков ромашки.

Цветки ромашки промыть, мелко порубить. Творог протереть сквозь сито, добавить сахар, ромашку и тщательно взбить. Уложить фарш на обжаренную сторону блинчика, придать ему форму конверта, обжарить со второй стороны. Подавать с маслом, сметаной, вареньем или сладким соусом. Можно использовать сухую ромашку (1 чайная ложка).

Фарш из творога и моркови. 500 г творога, 1 ст. ложка сахара, 6 морковок, 2 ст. ложки маргарина, 2 яйца, ванилин.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с маргарином. Творог протереть, положить сахар, яйца, ванилин, подготовленную морковь, перемешать. Фарш уложить на обжаренную сторону блинчика, свернуть, обжарить с другой стороны. Подавать с маслом, сметаной, вареньем.

Фарш из творога, тыквы и изюма. 200 г творога, 200 г тыквы, 2 ст. ложки изюма, 2 яйца, ванилин.

Тыкву натереть на крупной терке, смешать с промытым и проваренным в течение 1—2 мин. изюмом, добавить протертый творог, яйца, ванилин, хорошо вымешать. Положить фарш на обжаренную сторону блинчиков, завернуть, обжарить, подавать с маслом, сметаной, вареньем.

Фарш из капусты и яйца. 800 г белокочанной капусты, 4 яйца, 4 ст. ложки маргарина, 2 луковицы, 1/2 стакана молока, соль, перец.

Капусту и лук мелко нашинковать. Лук обжарить на маргарине, капусту потушить с молоком 10—12 мин., соединить, доба-

вить яйца, соль, перец, перемешать. Пожарить блинчики с фаршем, подавать с маслом или со сметаной.

Фарш из картофеля и грибов. 7 картофелин, 7 сухих грибов, 1 стакан воды, 2 луковицы, 3 ст. ложки маргарина, соль, перец.

Отваренный картофель протереть в горячем виде, добавить горячий грибной отвар, отварные и мелко нарубленные грибы, обжаренный на маргарине лук, соль, перец, все перемешать. Фарш положить в блинчики, обжарить. Подавать с маслом, сметаной.

Фарш из зеленого лука и яиц. 1 стакан риса, 300 г зеленого лука, 5 яиц, 4 ст. ложки маргарина, соль, перец.

Отварной рассыпчатый рис смешать с нашинкованным зеленым луком, сырыми яйцами, добавить маргарин, соль, перец, перемешать. Обжарить блинчики с фаршем, подавать с маслом или со сметаной.

Фарш из моркови и изюма. 10 морковок, 4 ст. ложки маргарина, 1/2 стакана изюма, 2 ст. ложки меда, 300 г тыквы, соль.

Морковь натереть на крупной терке, добавить промытый изюм, маргарин, мелко нарубленную тыкву, соль и тушить 5—10 мин, охладить, положить мед, перемешать. Пожарить блинчики, подавать их с маслом или вареньем.

Фарш из яблок. 10 яблок, 1/2 стакана сахара, 1 лимон, ванилин.

Яблоки натереть на крупной терке, добавить сахар, ванилин, сок лимона, перемешать, прогреть до кипения, охладить. Обжарить блинчики. Подавать их с маслом или вареньем.

Фарш из листьев свеклы и листьев крапивы. 200 г ботвы свеклы, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Промыть листья свеклы, черешки листьев порубить и потушить в масле 5—7 мин. Листья свеклы и крапивы порубить, смешать с черешками, посолить. Завернуть фарш в блинчики, обжарить, подавать с маслом, сметаной, вареньем.

НАПИТКИ

Компот из сухофруктов протертый. 2—3 ст. ложки сахара, 1/2 стакана чернослива, 1/4 стакана кураги, 1/4 стакана изюма, 4 стакана воды.

Сухофрукты перебрать, промыть, залить небольшим количеством горячей воды, припустить под закрытой крышкой до готовности, протереть через сито, положить сахар, долить оставшуюся воду, довести до кипения и охладить.

Компот из яблок. 500 г яблок, 1/2 стакана сахара, 4 стакана воды.

Яблоки промыть, удалить семена, нарезать дольками, залить кипящей водой, ввести сахар, дать вскипеть, снять с плиты, накрыть крышкой и охладить.

Компот из яблок с аиром. 5 яблок, 1 стакан свежих корней

аира, 1/2 стакана сахара, 4 стакана воды.

Промытые и очищенные яблоки и корни аира залить водой, довести до кипения, через 5—6 мин. добавить сахар, снова довести до кипения.

Компот из черемухи. 1 стакан свежих ягод черемухи, 2 ст. ложки сахара, 4 стакана воды.

Промытые ягоды черемухи с сахаром залить водой, довести до кипения.

Кисель из виноградного сока. 3—4 столовые ложки сахара, 1 стакан виноградного сока, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 3 стакана воды.

В кипящую воду положить сахар, влить фруктовый сок, довести до кипения, ввести, постоянно помешивая, картофельный крахмал, разведенный в холодной воде, дать вскипеть, разлить в стаканы и охладить.

Кисель из костяники. 1 стакан ягод, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 4 стакана воды.

Костянику, растертую деревянным пестиком, кипятить в воде 5 мин. Процедить, отвар довести до кипения, влить в него крахмал, растворенный в воде, добавить сахар и снова довести до кипения.

Кисель черемуховый. 1 стакан ягод черемухи, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 4 стакана воды.

Ягоды черемухи кипятить в воде 20 мин. Процедить. В отвар добавить сахарный песок, крахмал, разведенный в небольшом количестве воды, довести до кипения и снять с плиты.

Компот из ревеня. 500 г ревеня, 1/2 стакана сахара, 4 стакана воды.

Стебли ревеня промыть холодной водой, с утолщенной части снять кожицу и удалить наружные волокна. Обработанный ревень нарезать на кусочки длиной 2—3 см, положить в кипящий сироп, проварить 2—3 мин. и оставить настояться.

Компот из ревеня с изюмом. 200 г ревеня, 3 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка натертой на терке свеклы, 1/2 стакана сахара, 4 стакана воды.

Ревень промыть, снять кожицу и наружные волокна, нарезать на кусочки длиной 2—3 см. Изюм перебрать и хорошо промыть. Приготовить сахарный сироп, положить в него ревень, изюм, натертую свеклу, проварить при кипении 2—3 мин. и охладить.

Яблоки или груши в сиропе с крапивой. 600 г яблок или груш, 1/2 стакана сахара, 3 стакана воды, 1/8 чайной ложки лимонной кислоты, 2 ст. ложки нарезанной соломкой крапивы.

Очищенные яблоки или груши залить водой (1,5 стакана), подкисленной лимонной кислотой, добавить сахар, довести смесь до кипения и охладить. Кожицу фруктов залить стаканом воды, проварить в течение 4—6 мин., отвар процедить. К проваренным фруктам добавить нарезанную соломкой крапиву, залить отваром от яблок.

Кисель из ягод (клюквы, брусники, смородины, черники) или вишни с цветками одуванчика. 1 стакан ягод или вишни, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 5 стаканов воды, 10 желтых цветков одуванчика.

Ягоды или вишню размять деревянной толкушкой в керамической или эмалированной посуде, добавить равное по объему количество холодной воды, перемешать и отделить сок. Мезгу залить оставшейся водой, кипятить 5 мин., процедить, положить сахар, нагреть до кипения и влить крахмал, разведенный соком. Кисель довести до кипения при помешивании, затем быстро разлить в посуду, посыпать желтыми цветками одуванчика.

Кисель из шиповника. 50 г сухих плодов шиповника, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 5 стаканов воды.

Плоды шиповника измельчить, залить горячей водой, довести до кипения и настаивать 1 час. Отвар процедить, положить сахар, довести до кипения, влить крахмал, разведенный водой, довести до кипения.

Кисель из черноплодной рябины. 100 г ягод черноплодной рябины, 2 ст. ложки сахара, лимонной кислоты по вкусу, 1 ст. ложка крахмала, 5 стаканов воды

Ягоды промыть и потолочь, добавить 1/2 стакана воды, размешать и отделить через марлю сок. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 5—6 мин. Отвар процедить, добавить в него сахар, лимонную кислоту, довести до кипения. Крахмал развести охлажденным соком, влить в кипящий сироп, быстро довести до кипения, но не давать кипеть.

Кисель из черноплодной рябины и яблок. 50 г ягод черноплодной рябины, 150 г яблок, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, 5 стаканов воды.

Ягоды черноплодной рябины промыть, потолочь, долить 1/2 стакана воды, размешать, отделить через марлю сок, яблоки очистить от сердцевины, нарезать на ломтики, протереть. Семенную коробку яблок и выжимки рябины залить кипящей водой, проварить 5—6 мин., процедить, добавить сахар, пюре из яблок, довести смесь до кипения. Крахмал развести соком рябины, влить в кипящую смесь и снова довести до кипения (но не давать кипеть).

Кисель из яблок и облепихи. 150 г яблок, 1 ст. ложка ягод облепихи, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, 5 стаканов воды.

Яблоки очистить от семенной коробки, протереть. Ягоды облепихи смешать с 1 ст. ложкой сахара, растереть. Добавить 1 стакан воды, перемешать, отделить сок. Выжимки и семенную коробку яблок залить кипящей водой, варить 5—6 мин., процедить, положить сахар, яблочное пюре, довести до кипения. Крахмал развести соком облепихи, влить в кипящую яблочную смесь, снова довести до кипения.

Кисель из варенья. 2 столовые ложки сахара, 1 стакан ва-

ренья клубничного, 2 столовые ложки муки картофельной, 4 стакана воды.

Варенье залить кипящей водой, варить при медленном кипении 5—10 мин., снять с плиты, процедить, добавить сахар, довести до кипения. При постоянном помешивании ввести картофельную муку, разведенную в холодной воде, вскипятить, разлить по стаканам, охладить.

Напиток яблочно-морковный. 5 яблок, 2 моркови, 2 ст. ложки сахара, 4 стакана воды.

Яблоки промыть, нарезать, опустить в кипящую воду, довести до кипения, дать настояться в течение 2 часов, процедить. Морковь очистить, промыть, пропустить через соковыжималку или натереть на мелкой терке и отжать сок. Морковный сок смешать с яблочным настоем, добавить сахар.

Напиток лимонный. 2 лимона, 1/2 стакана сахара, 5 стаканов воды.

Лимонную цедру мелко нашинковать, залить горячей водой, прокипятить, дать настояться в течение 2—3 часов, процедить. Из лимона выжать сок, влить его в процеженный отвар, добавить сахар, размешать, охладить.

Напиток из яблок. 3 яблока, 5 стаканов воды.

Яблоки очистить от кожицы и удалить сердцевину. Очистки яблок залить кипящей водой, проварить 8—10 мин. Отвар процедить, положить кусочки яблок. В полученный напиток можно добавить 2 ст. ложки промытого изюма.

Напиток яблочный с лимоном. 2 яблока, 1 лимон, 2 ст. ложки сахара, 5 стаканов воды.

В горячий процеженный отвар, приготовленный из кожицы и сердцевины яблок, добавить кусочки яблок, тонко нарезанный вместе с цедрой лимон, сахар.

Напиток абрикосовый. 5 ст. ложек сахара, 5 стаканов воды, 15 листьев абрикоса.

Листья промыть, мелко порубить, залить горячей водой, добавить сахар, довести до кипения, охладить, процедить. Напиток можно подавать в горячем и холодном виде.

Напиток из пахты со свеклой и изюмом. 4 стакана молочной пахты, 1 свекла, 2 ст. ложки изюма, 1/2 чайной ложки сушеной мяты, 1 ст. ложка меда, 1 стакан воды.

Сушеную мяту залить кипящей водой, дать настояться 1,5—2 часа, процедить. Сырую свеклу натереть на крупной терке, положить в охлажденный отвар мяты, добавить промытый изюм, молочную пахту, мед, взбить.

Напиток из молочной сыворотки со свеклой и яблоками. 4 стакана молочной сыворотки, 1 свекла, 1 яблоко, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка меда.

Яблоко без кожицы и сердцевины нарезать соломкой, смешать с натертой на крупной терке свеклой, изюмом, медом, залить смесь молочной сывороткой, довести до кипения, охладить.

Напиток из молочной сыворотки с медом и тыквой. 200 г тыквы, 5 стаканов молочной сыворотки, 3 ст. ложки меда.

Тыкву натереть на крупной терке, добавить мед, молочную сыворотку, взбить.

Напиток клюквенный (морс). 1/2 стакана клюквы, 1/2 стакана сахара, 5 стаканов воды.

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянным пестиком в неокисляющейся посуде, отжать сок и выставить его на холод. В отжимки клюквы влить воду, прокипятить 5—10 мин., процедить. В процеженный отвар добавить сахар и отжатый сок. Полученный напиток охладить.

Напиток из молочной сыворотки с отваром душицы и орехами. 4 стакана молочной сыворотки, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки сушеной душицы, 10 грецких орехов, 2 ст. ложки меда.

Сушеную душицу залить 1 стаканом кипящей воды, оставить на 25—30 мин. настояться. Настой охладить, процедить, смешать с молочной сывороткой, добавить мед, рубленые ядра грецких орехов, все взбить.

Напиток из пахты с листьями крапивы и щавелем. 4 стакана пахты, 2 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 2 ст. ложки мелко нарубленных листьев щавеля.

Рубленые листья крапивы и щавеля смешать с пахтой и взбить.

Напиток из пахты с ромашкой и инжиром. 4 стакана пахты, 1 чайная ложка сушеных цветов ромашки, 10 сушеных плодов инжира, 1 стакан воды.

Цветы ромашки залить кипящей водой, настаивать 1,5—2 часа, процедить. В полученный отвар добавить промытый, мелко нарубленный инжир, пахту, смесь взбить.

Напиток из пахты с толокном и душицей. 4 стакана пахты, 1 стакан воды, 2 ст. ложки толокна, 1/2 чайной ложки сушеной душицы, 2 ст. ложки сахара.

Толокно развести в холодной пахте, добавить сахар, довести смесь до кипения при периодическом помешивании, массу охладить. Сушеную душицу залить кипящей водой, дать настояться 45—60 мин., процедить и охладить. Пахту с толокном смешать с отваром душицы, взбить.

Напиток из пахты с отваром шалфея и медом. 4 стакана пахты, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки сушеного шалфея, 2 ст. ложки меда.

Шалфей залить кипящей водой, оставить для настоя на 45—60 мин., процедить. Отвар шалфея смешать с пахтой, медом и взбить.

Напиток абрикосовый со свежей ромашкой. 6 абрикосов, 5 корзинок ромашки, 5 стаканов воды, 5 ст. ложек сахара.

Корзинки свежей аптечной ромашки без цветоножек промыть, порубить, залить горячей водой, добавить сахар, довести до ки-

рения и охладить. Профильтровать. В отвар положить промытые кусочки абрикосов без косточек.

Напиток из календулы. 1 ст. ложка сушеной календулы, 1 стакан айвового сока, 1/2 стакана меда, 4 стакана воды.

Календулу отварить в воде в течение 30 мин., через 12 часов процедить, добавить сок айвы и мед, перемешать.

Напиток с черноплодной рябиной. 2 яблока, 4 ст. ложки черноплодной рябины, 3 ст. ложки сахара, 5 стаканов воды.

В горячий процеженный яблочный отвар положить сахар, черноплодную рябину, ломтики яблок.

Напиток из шиповника с орехами и морковью. 3 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 10 грецких орехов, 2 моркови, 1 ст. ложка сахара, 5 стаканов воды.

В отвар шиповника с сахаром опустить тертую на крупной терке сырую морковь и дробленые орехи.

Напиток с изюмом и листьями подорожника. 3 яблока, 5 стаканов воды, 2 ст. ложки изюма, 10 листьев подорожника, 1 ст. ложка меда.

В охлажденный яблочный напиток положить мед, рубленые листья подорожника, промытый изюм, перемешать.

Напиток с изюмом и душицей. 3 яблока, 5 стаканов воды, 1 ст. ложка изюма, 1 чайная ложка порошка душицы.

В приготовленный яблочный напиток положить душицу, кипятить 5—6 мин. Горячий отвар процедить, добавить промытый изюм и кусочки яблок.

Напиток с листьями брусники. 2 яблока, 2 ст. ложки брусничного листа, 3 ст. ложки сахара, 5 стаканов воды.

Кожицу и сердцевину яблок залить кипящей водой, добавить промытые рубленые листья брусники, кипятить 8—10 мин. Горячий отвар процедить, положить кусочки яблок, сахар.

Напиток с цветками одуванчика. 2 яблока, 20 цветков одуванчика, 5 ст. ложек меда, 5 стаканов воды.

В горячий процеженный яблочный напиток положить мед, лепестки одуванчика.

Напиток яблочный с черноплодной рябиной. 2 яблока, 4 ст. ложки черноплодной рябины, 3 ст. ложки сахара, 5 стаканов воды.

В горячий процеженный яблочный напиток добавить сахар, черноплодную рябину, ломтики яблок.

Напиток из лимона с сушеной малиной. 2 лимона, 5 ст. ложек сахара, 2 ст. ложки сушеной малины, 5 стаканов воды.

Сушеную малину залить кипящей водой, настаивать 20—25 мин. Отвар процедить горячим, добавить кусочки лимона, сахар и охладить.

Напиток из шиповника с изюмом. 3 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 2 ст. ложки изюма, 5 стаканов воды.

Плоды шиповника измельчить, залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать 15—20 мин. Отвар процедить через 2 слоя мар-

ли. Выжимки шиповника снова залить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 15—20 мин., процедить. Соединить оба отвара, добавить изюм.

Напиток из шиповника с листьями мать-и-мачехи. 3 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 1 ст. ложка сушеных листьев мать-и-мачехи, 3 ст. ложки меда, 5 стаканов воды.

Измельченные сухие плоды шиповника смешать с листьями мать-и-мачехи, залить кипящей водой, настаивать 15—20 мин. Отвар процедить, выжимки снова залить кипящей водой. Соединить оба отвара, добавить мед.

Напиток из шиповника с черникой. 3 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 1 ст. ложка сушеных ягод черники, 3 ст. ложки меда, 5 стаканов воды.

Измельченные сухие плоды шиповника и ягоды черники смешать, залить кипящей водой, настаивать 15—20 мин. Отвар процедить. Выжимки снова залить кипящей водой. Соединить оба отвара, положить мед.

Напиток из пахты с ромашкой и инжиром. 4 стакана пахты, 1 чайная ложка сушеных цветков ромашки, 10 плодов сушеного инжира, 1 стакан воды.

Цветки ромашки залить кипящей водой, настаивать 10 мин., процедить. В полученный настой добавить промытый, мелко нарубленный инжир, пахту, смесь взбить.

Напиток из листьев вишни. 4 ст. ложки рубленых молодых листьев вишни, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки овсяных хлопьев «Геркулес», 3 стакана воды, 2 стакана молока.

Приготовить отвар из листьев вишни. В овсяные хлопья влить молоко, довести смесь до кипения, варить 3—5 мин., снять с огня, дать настояться 15—20 мин., протереть сквозь сито. В отвар из листьев вишни положить овсяное пюре, довести до кипения, охладить, перемешать с медом.

Напиток из листьев брусники. 2 ст. ложки брусничного листа, 2 ст. ложки сахара, 3 яблока, 5 стаканов воды.

Кожицу и сердцевину яблок залить кипящей водой, добавить промытые и рубленые листья брусники, кипятить 8—10 мин. Горячий отвар процедить, положить в него кусочки яблок, сахар.

Отвар шиповника. 1/2 стакана шиповника, 5 стаканов воды.

Сушеные, очищенные от семян, волосков и измельченные плоды шиповника быстро промыть холодной водой и сразу залить кипятком из расчета 200 г воды на 10 г плодов. Кипятить 10 минут в посуде с плотно закрытой крышкой. Настаивать в течение 3—4 часов в прохладном месте, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Если готовить отвар из целых, неизмельченных плодов шиповника, надо брать 20 г плодов на 200 г воды и отвар настаивать не менее 10—12 часов (до 24 часов).

Отвар из листьев черники с медом и сливками. 3 ст. ложки

рубленых молодых листьев черники, 3 ст. ложки меда, 4 стакана воды, 1 стакан сливок.

Приготовить отвар из листьев черники, охладить, добавить мед, сливки, все перемешать.

Отвар из листьев черной смородины с медом и творогом. 4 ст. ложки рубленых молодых листьев черной смородины, 3 ст. ложки меда, 100 г нежирного пастеризованного творога, 4 стакана воды.

Приготовить отвар из листьев черной смородины. Творог протереть, добавить мед, влить, перемешивая, охлажденный отвар. Перемешать, чтобы не было комочков творога.

Чай с листьями брусники. 1 чайная ложка сухих листьев брусники, 2 чайные ложки черного или зеленого байхового чая, 5 стаканов воды.

Сухие листья брусники и чай смешать, растереть деревянным пестиком до однородного порошка. Заварной фарфоровый чайник обдать кипятком, засыпать смесь для заваривания, залить ее кипящей водой, дать настояться 8—10 мин., накрыв чайник салфеткой или полотенцем.

Аналогично завариваются и другие чаи.

Чай из клевера, зверобоя и листьев малины. 1 чайная ложка цветов клевера, 1 чайная ложка цветов зверобоя, 1 ст. ложка листьев малины, 5 стаканов воды.

Чай с листьями мать-и-мачехи. 2 чайные ложки байхового чая, 1/2 чайной ложки сухой мать-и-мачехи, 5 стаканов воды.

Чай с ромашкой. 1/4 чайной ложки сухой ромашки, 2 чайные ложки сухого байхового черного или зеленого чая, 5 стаканов воды.

Чай с ромашкой. 1/4 чайной ложки сухой ромашки, 2 чайные ложки черного или зеленого байхового чая, 5 стаканов воды.

Молоко с черносливом. 15 шт. чернослива, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан воды, 4 стакана пастеризованного молока, ванилин на кончике ножа.

Промытый чернослив замочить в воде на 10—15 мин. и, не сливая воду, проварить 1—2 мин. Отвар процедить, у чернослива удалить косточки, положить опять в отвар, добавить сахар, ванилин, молоко, перемешать.

Молоко с морковью и орехами. 2 моркови, 10 миндальных орехов, 1 чайная ложка меда, кардамон на кончике ножа, 1 стакан воды, 4 стакана молока.

Морковь натереть на крупной терке. Ядра миндальных орехов залить кипящей водой на 2—3 мин., удалить с них коричневую кожицу и мелко порубить. Морковь и орехи соединить, положить кардамон, залить горячей водой, довести смесь до кипения, охладить, добавить кипяченое молоко и мед.

Молоко с творогом, тыквой и яблоками. 150 г пастеризованного творога, 2 ст. ложки рубленой тыквы, 1 ст. ложка натертого яблока, 1 ст. ложка меда, 4 стакана молока.

Протертый творог соединить с рубленой тыквой и яблоком, добавить мед, кипяченое молоко, взбить.

Кефир с укропом, одуванчиком и орехами. 4 стакана кефира, 1 стакан кипяченого молока, 1 ст. ложка рубленых листьев одуванчика, 1 ст. ложка рубленых желтых язычков одуванчика, 10 грецких орехов.

Молоко смешать с кефиром, добавить листья и цветки одуванчика, рубленые ядра грецких орехов и взбить массу.

Кефир с листьями подорожника и петрушки. 2 ст. ложки рубленых листьев подорожника, 1 ст. ложка рубленых листьев петрушки, 5 грецких орехов, 4 стакана кефира, 1 стакан пастеризованного молока, 1 ст. ложка меда.

Молоко смешать с кефиром, добавить рубленые листья подорожника и петрушки, мелко нарубленные ядра грецких орехов, мед, взбить.

Кефир с тыквой, медом и ромашкой. 200 г тыквы, 2 ст. ложки меда, 10 свежих цветков ромашки, 5 стаканов кефира.

Цветки ромашки промыть, мелко порубить, смешать с тыквой, натертой на крупной терке, добавить мед, залить смесь кефиром и взбить.

СОДЕРЖАНИЕ

Сдано в набор 25.01.89. Подписано в печать 07.06.89 г.
Формат $60 \times 90^1/_{16}$. Бумага офсетная. Гарнитура «Литературная».
Печать высокая. Усл. печ. л. 5,0.
Тираж 100 000 экз. Цена 80 коп. Заказ 5138

Типография имени Воровского, Москва



СЕРЬЕЗНО О ПИТАНИИ



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190